

LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL, LA QUETE DU BONHEUR ?



LE dossier référence sur le développement personnel : définition, origines, pour qui, comment, qu'est-ce qui fonctionne …

50 pages rédigées par 5 coachs de Parenthèses Coaching, travail que nous espérons utile et inspirant.

C'est parti ?

Le développement personnel quel vaste sujet… André Malraux a dit : « Le XXIe siècle sera spirituel ou ne sera pas »
Effectivement, il y a des signes visibles au sein des nouveaux comportements partout sur la planète.
Parmi eux, il y en a un qui prend une ampleur considérable chez nous. En effet, le développement personnel est devenu, depuis quelques années maintenant, le sujet dont tout le monde parle et surtout, que de plus en plus de gens pratiquent.

Malraux avait-il donc raison ? C'est à espérer car, à entendre ceux qui s'y sont plongés, il semble que l'atteinte du bonheur soit finalement à portée de main si l'on veut vraiment travailler au changement.
Travailler n'est pas forcément un mot qui donne envie, mais l'effort du début s'avère payant et très rentable rapidement. Car c'est bien en se changeant soi que notre environnement pourra commencer à se modifier. Et il n'y a pas que Gandhi qui le disait, il y a pléthore de citation sur le sujet.
Mais comment s'y prendre lorsque l'on débute et que l'on ressent ce besoin d'avancer ?
Nous allons tenter dans ce dossier d'apporter le maximum d'information tout en restant en dehors de tout jugement ou de tout conseil. Chacun est différent, il n'y a pas de route définie, juste des expériences à vivre pour progresser. **Nous explorerons différentes facettes du Développement Personnel, comment le définir, découvrir ce qui existe, comment et pourquoi ça marche, et ce, pour les débutants comme pour les adeptes.**
Alors attention, préparez-vous au changement, à l'engagement, pour une vie différente où vous allez vivre pleinement, être vous-même et faire bouger les choses. Vous êtes prêts ? Alors suivez nous …



Pour vous faciliter la navigation, nous avons créé pour vous un index pour aller directement vers le sujet qui vous intéresse en priorité.

Index

Le Développement Personnel dans l'histoire

C'est quoi le développement personnel ?

Le développement personnel fait partie de ces mouvements qui génèrent à la fois beaucoup d'intérêt et d'interrogation, mais aussi de la suspicion ou même de la méfiance. Le développement personnel renvoie à une grande variété d'ouvrages, de pratiques qui touchent les particuliers et également les entreprises qui l'associent au coaching, au management, à la formation mais aussi à la santé mentale, la thérapie, la relation d'aide et le conseil.

Définition et étymologie du développement personnel.

En faisant le tour des blogs de développement personnel, des livres de références sur le sujet, des sites internet, et des bibliothèques, il est évident de constater qu'il n'existe pas de **définition officielle du Développement Personnel**. Chacun fait à sa sauce en allant toutefois dans un sens commun.

Décortiquons l'expression selon les définitions du Larousse illustré :
Développement : action de développer, déployer, faire grandir, de croitre, de se développer.
Personnel : qui appartient à quelqu'un, qui lui est propre.
Une définition associant les 2 mots pourrait donc être :
Action propre à chacun de se développer, se déployer, grandir.
Si nous ramenons cette définition dans un sens humaniste :
Le développement personnel est l'ensemble des démarches qui permettent à l'individu de s'accomplir.

« On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent déjà en eux tout ce qui est à apprendre. » Galilée

Selon Wikipédia, la **définition du développement personnel** est :
« Le Développement Personnel représente un ensemble de courants de pensées et de méthodes destinées à l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et potentiels, l'amélioration de la qualité de vie, à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves. Le Développement Personnel n'est toutefois pas considéré comme une psychothérapie même s'il peut y participer. »

Concrètement, le développement personnel permet d'améliorer sa qualité de vie en améliorant son quotidien ou ses performances en se défaisant de certaines difficultés de vie ou pathologies. **Le développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de développer une connaissance de soi**, de valoriser ses talents et potentiels, de travailler à une meilleure qualité de vie, et à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait 10 fois le tour du monde. Mais celui qui a fait 1 seule fois le tour de lui-même. » Gandhi

De là, nous pouvons dire que les **synonymes du développement personnel sont : développement de la personne, connaissance de soi, management de soi, accomplissement de soi, ou encore épanouissement personnel, ou la recherche du bonheur.**

Il est régi par différents courants théoriques modernes comme :
- La pensée positive (1952) de Norman Vincent Peale
- L'analyse transactionnelle (AT) (vers 1960), créée par Éric Berne
- La programmation neurolinguistique (PNL) (1973) de Richard Bandler et John Grinder.
- La psycho-sociologie des stades de vie (1978) de Daniel Levinson
- Et enfin la psychologie positive (1998) de Martin Séligman.

Le développement personnel associe différentes techniques comme :
- Les parcours thérapeutiques (psychologie, psychanalyse, psychothérapie)
- Le coaching (individuel et professionnel)
- Le mentorat
- La méditation
- La relaxation
- Les spiritualités.

Ces techniques ont parfois eu des dérives sectaires. Ainsi pour éliminer tout risque, il convient de **consulter le site du gouvernement, miviludes, qui recense toutes les sectes ou apparentées.**

Pour finir laissons la parole à Oscar Wilde :

« Le but de la vie est le développement personnel. Parvenir à une parfaite réalisation de sa nature, c'est pour cela que nous sommes tous ici. » (Oscar Wilde).

Et vous quelle serait votre **définition du développement personnel** ?

La notion de développement personnel bien que relativement récente **trouve ses origines dans la philosophie** et notamment dans la philosophie antique et chinoise avec Confucius ; dans la psychologie moderne, dont plus particulièrement la psychologie humaniste et la psychologie positive.

Les origines antiques et lointaines du travail sur soi :

Plongeant donc ses racines dans les sagesses antiques, **le développement personnel a connu une renaissance aux Etats Unis dans les années 60**. C'est là qu'ont été mises au point des méthodes psychothérapeutiques qui allaient être le tremplin de nouvelles pratiques de la transformation de soi.
« Mon âme ! Quand seras-tu donc bonne et simple, sans mélange et sans

fard ? (…) Quand renonceras-tu à ces folles cupidités et à ces vains désirs qui te font souhaiter des créatures animées ou inanimées pour contenter tes passions, du temps pour en jouir davantage, des lieux et des pays mieux situés, un air plus pur, et des hommes plus sociables ? Quand seras-tu pleinement satisfaite de ton état ? Quand trouveras-tu ton plaisir dans toutes les choses qui t'arrivent ? Quand seras-tu persuadée que tu as tout en toi ? »
Ces lignes sont issues **des Pensées de Marc Aurèle** qui ont été écrites entre 170 et 180 de notre ère. Ne sont-elles pas d'actualité ? En effet, nous nous posons toujours aujourd'hui les mêmes questions sur nos capacités à nous comprendre, nous faire évoluer et nous changer.



Ces écrits nous rappellent que **le développement personnel n'a rien d'un phénomène de mode**, il est certain qu'il a pris un engouement exponentiel ces dernières années non pas par effet de mode mais par la démocratisation de cette pratique destinée à une élite riche et savante dans les temps anciens.
Dans la tradition occidentale l'origine du développement personnel se situe dans l'Antiquité chez les philosophes grecs. La mission de **Socrate** auprès de ses contemporains était de les rappeler « au soin qu'il faut prendre de son âme » (Apologie, 24 d ; 30 a) pour la rendre meilleure, car « l'homme, c'est son âme » (Alcibiade, 130 c).

Dans la tradition orientale, **Confucius** (551 – 479 av. J.-C.) est le fondateur d'une école de pensée philosophique dont les idées continuent à influencer les valeurs familiales, l'éducation et le management en Chine et dans la

plupart des pays d’Asie aujourd’hui.
Dans sa « Grande Étude » Confucius montre explicitement que le développement personnel est à l’origine de l’organisation de la famille et de l’État. **Le Développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de développer une connaissance de soi, de valoriser ses talents et potentiels, de travailler à une meilleure qualité de vie, et à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.**

À côté de ces racines grecques et latines on retrouve dans les traditions orientales les mêmes conclusions et les mêmes démarches. La méditation bouddhiste encourage à s'entraîner inlassablement à cultiver deux pratiques : celle de l'apaisement personnel, appelée **shamatha** (« calme ») et celle de la lucidité intellectuelle, appelée **vipassana** (« vision pénétrante, vue profonde ou encore inspection »). Elle succède à la première voie shamatha ou pacification mentale, nécessaire pour que la seconde s'exerce pleinement. Il faut donc maîtriser ses émotions, faire la paix avec son esprit avant d’envisager une vision claire du monde. Alors, nous comprenons que la manière dont nous envisageons le monde et la réalité provient de notre capacité à réguler nos émotions, à clarifier nos pensées et jugements, outil de changement non seulement de soi-même mais aussi de l'environnement.

Le développement personnel vu par les religions

On retrouve dans les textes religieux des 3 grandes religions monothéistes, **la recherche du bien être** que ce soit pour être efficace, moteur, agir, **donner un sens à sa vie ou encore être aligné avec ses valeurs, se respecter et respecter l’autre.**

On notera aussi qu’à l’origine, les messages religieux s’adressaient à des populations illettrées et incultes avec des comportements à caractères primitifs. Au-delà des enseignements liés aux comportements, il fallait aussi guider les hommes sur le plan sanitaire. Les règles d’origines (devenues des paradigmes) sont basées sur l’observation de la nature, du fonctionnement du corps et de l’esprit. La consommation ou non de viande différents types ou couleur de viande, le poisson, ou inversement l’alcool et les plats riches sont liés à la bonne conduite du corps et de l’esprit tout comme les différentes formes de jeûne destinées à purifier l’organisme dans la plupart des région du monde. Il très intéressant de lire également les enseignements bouddhiques qui résonnent particulièrement aujourd’hui sur le thème de l’esprit et de la gestion de la pensée et du partage. Progresser en travaillant le corps, l’esprit et les relations humaines, sont donc bien les sujets développés dès les origines.

En effet, **il existe bien une relation entre le bien-être personnel et ce qui touche à la spiritualité**. « Pour Gallegos et Hernández (2009), les êtres humains éprouvent le besoin de donner sens à leur vie. Mytko et Knight (1999) soutiennent que les croyances religieuses et spirituelles peuvent

améliorer la qualité de vie des individus, en diminuant les effets négatifs des événements stressants pour la santé physique et émotionnelle. La spiritualité semble donc avoir un effet positif, dans la mesure où elle implique des aspects interpersonnels et collectifs, qui aideraient l'individu à atteindre une meilleure connaissance de lui-même. Des auteurs comme Hawks, Hull, Thalman et Richins (1995) ont constaté que certaines techniques comme la méditation, ainsi que les activités d'aide sociale, peuvent aider à cultiver des éléments qui sont en relation avec la signification de la vie et la connaissance de soi ». Or si l'on regarde de plus près les religions ont toutes vocation à nous relier les uns et les autres, l'étymologie du mot église vient du grec ἐκκλησία qui signifie assemblée.

« Navas et Villegas (2006) ont mis en évidence comment ces facteurs peuvent se convertir en une puissante source de force intérieure, qui permet à l'individu d'opérer des changements positifs dans son style de vie, et de prendre conscience de l'effet positif ou négatif sur la vitalité des croyances, des attitudes et des comportements. Kaye et Kumar (2002) ont mentionné que les perspectives spirituelles sont en rapport avec la croyance en un but réel de la vie, la quête de la compréhension et de la signification de celle-ci, face à la présence de la souffrance et de la mort. La relation entre la spiritualité et le bien-être se rattache à la promotion, chez l'individu, d'un affect positif, qui contribue tant à son développement personnel qu'à celui de ceux avec qui il vit (Peterson, Seligman, 2004), et qui est susceptible d'aider à affronter les situations difficiles de la vie (Baumeinster, Vohs, 2005) ».Les religions dans les textes évoquent bien l'idée d'affronter des situations difficiles et de les surmonter par la foi et les croyances que ces difficultés soient d'ordre matériel, de la santé ou même des relations interpersonnelles.
Extrait cairn.info Religiosité, spiritualité, bien-être et contextes : étude corrélationnelle dans deux villes mexicaines par Alejandro Tapia-V et Josue Tinoco-Amador

La folle époque des sixties

Vers la démocratisation du développement personnel avec les pères fondateurs de l'Amérique du Nord moderne :
Ces pratiques antiques et lointaines étaient réservées à une élite, ce qui caractérise le développement personnel contemporain c'est sa démocratisation au travers de la presse, de livres, d'émission de tv ou de radio. Il suffit de faire un tour dans les rayons de librairie pour s'apercevoir qu'il existe pléthore d'ouvrages sur le développement personnel.
Il est légitime de considérer le départ de cette démocratisation avec **Emile Coué que l'on désigne comme le père fondateur du développement personnel contemporain.**



Emile Coué part du principe que « Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte. » Il élabore donc une méthode qui fait appel à la suggestion consciente d'idées positives. Et il condense sa méthode en une phrase-clef : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », à répéter 20 fois le matin et 20 fois le soir, en vue de conditionner l'imagination de manière favorable. En répétant cette formule de manière machinale, il croit possible de faire pénétrer dans l'inconscient l'idée d'amélioration, de progrès. Et lorsque cette idée fait son chemin dans les profondeurs de l'inconscient, elle deviendrait agissante.
D'où l'importance d'éviter les ruminations, et de cultiver un style de pensée positif. En 1922 il publie un ouvrage sur sa méthode : « La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente », traduit en plusieurs langues il connaît un succès retentissant surtout en Grande-Bretagne et aux États-Unis.

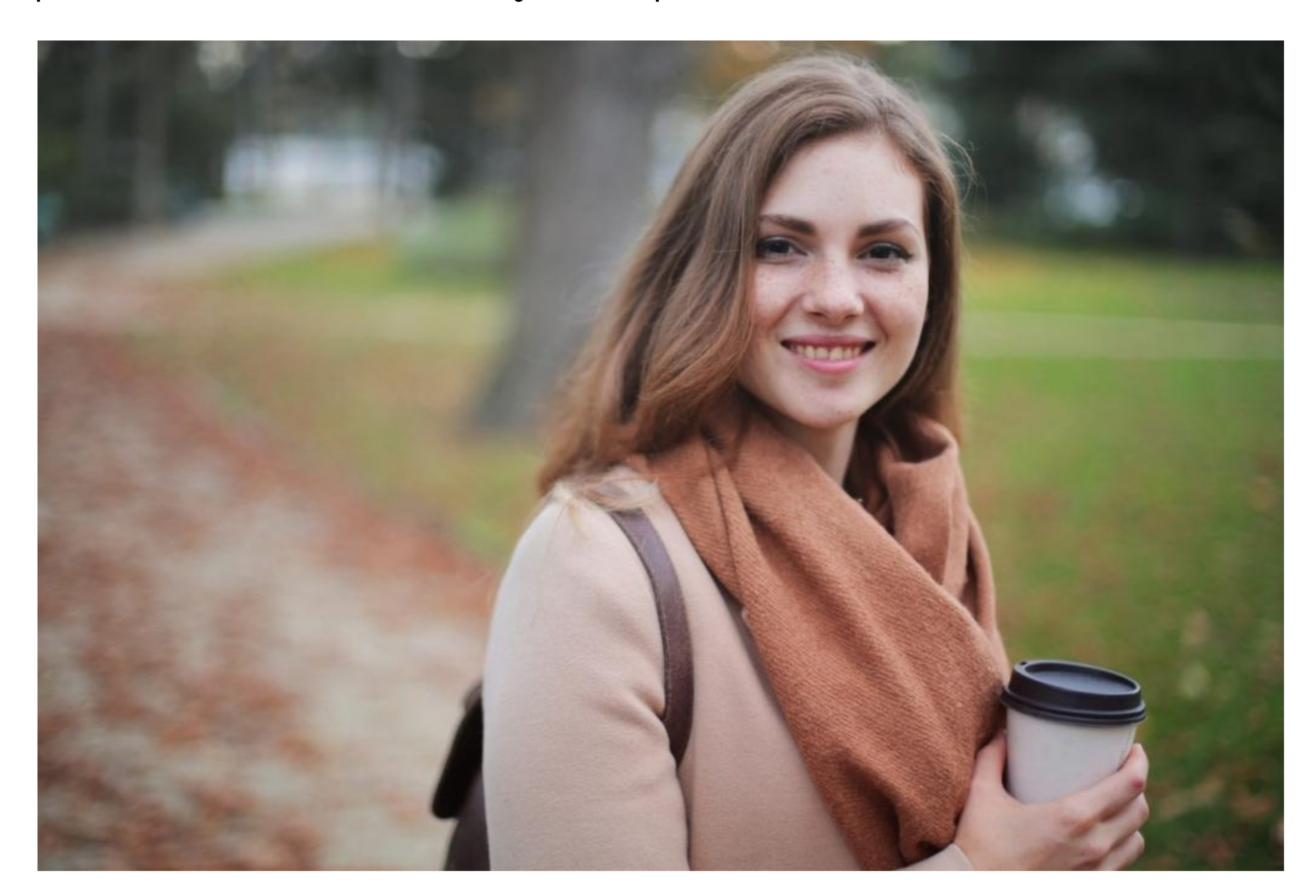
Et c'est également aux États-Unis que des auteurs comme **Dale Carnegie** (How to Win Friends and Influence People, publié en 1936, a été vendu à ce jour à plus de 50 millions d'exemplaires) ou **Norman Vincent Peale** (dont le célèbre The Power of Positive Thinking, publié en 1952), resta près de dix ans dans la liste des best-sellers du New York Times) **exercèrent une influence considérable sur la manière de penser le développement personnel**.

Les années 60 sont marquées par une révolte globale contre le système, un rejet de la société de consommation ainsi que des cultures et idéologies dominantes. Cette époque de rejet, va ouvrir la voie au phénomène New-Age qui va propulser l'idéologie du développement personnel au rang d'impératif culturel. C'est donc dans un courant de contre-culture que le développement personnel a pris son essor. La possibilité d'une autre vie dont le sens serait mue par une meilleure connaissance de soi et par l'idée de réalisation de soi. Affirmer le sens des responsabilités et des choix de tout un chacun, redécouvrir le rapport à l'autre et à son corps, c'est ainsi que les « sixties » ouvrent la voie aux psychologues, thérapeutes, coachs et conseillers.

Pensons également au rôle important du psychologue **Abraham Maslow**, l'un des fondateurs de la psychologie humaniste avec **Carl Rogers**, qui établit une hiérarchie des besoins psychologiques humains (nous en reparlerons plus loin).
Aujourd'hui, le vigoureux courant de la psychologie positive confirme nombre des intuitions de ces pères fondateurs, mais en leur apportant peu à peu une validation scientifique avec Martin Seligman en précurseur.
Les « besoins » en développement personnel actuels sont liés à l'éclosion de sociétés plus mobiles, plus instables, plus imprévisibles, plus stressantes et plus exigeantes pour les individus.

Pourquoi le développement personnel ?

Pour Csikszentmihalyi, psychologue hongrois contemporain, **le développement personnel consiste à élever le degré d'organisation, la cohérence et l'ordre dans notre conscience**, en réorganisant notre attention, et à nous affranchir d'une certaine influence collective, qu'elle soit génétique ou culturelle. « La seule façon de reprendre possession de notre vie, c'est d'apprendre à diriger notre énergie psychique pour servir nos intentions personnelles » (Csikszentmihalyi, 2004, p 165).



Pourquoi donc entamer une démarche de développement personnel ?

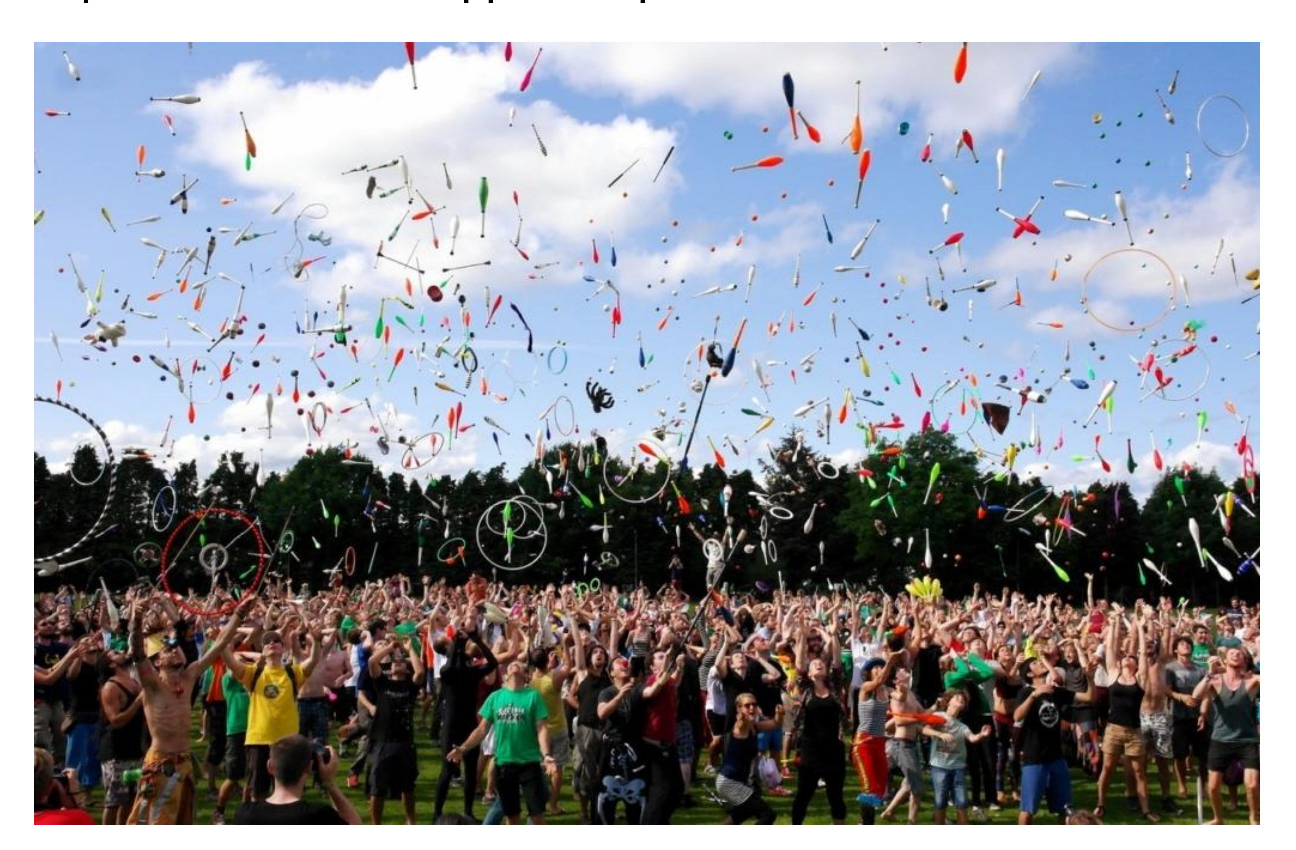
Parce que **le développement personnel a pour effet d'atténuer nos points faibles en renforçant nos points forts**, de diminuer nos craintes en mettant en valeur notre potentiel, nos compétences, de travailler sur notre motivation en éliminant nos croyances limitantes, Il permet aussi d'améliorer notre confiance en nous, nos relations aux autres et avec nous-mêmes. Les axes de travail autour desquels s'articule le développement personnel sont :

- La relation à l'autre ou La manière dont j'enrichis ou au contraire je sabote mes relations à autrui et comment je peux créer des relations authentiques.
- La relation à soi : comment puis-je développer mes capacités à devenir le meilleur de moi-même, à cesser de me dévaloriser pour devenir mon meilleur compagnon de vie
- Sa relation à son histoire : comment mon parcours de vie, mes expériences contribuent à faire ce que je suis et comment agir pour écrire mon histoire de vie en conscience et ne plus la subir.

Aussi parmi **les objectifs du Développement Personnel** on peut compter :

- Créer les conditions pour se sentir plus heureux, plus enthousiaste, plus maître de soi et de sa vie.
- Aider ses collaborateurs et ses proches à trouver en eux de nouvelles ressources.
- Voir les évènements s'enchaîner les uns aux autres dans le sens de ses objectifs.
- Trouver des solutions là où les autres voient des problèmes.
- Améliorer sa relation avec soi-même et avec les autres.
- Apprendre à mieux se connaître pour ses sentir plus libre et aller plus loin dans son développement personnel.
- Valoriser son potentiel personnel pour accroître son impact professionnel.
- Apprendre à ajuster son mode de fonctionnement pour ne plus se sentir tendu, nerveux ou stressé.
- Dégager de l'assurance et garder à volonté son sang-froid que donne la maîtrise de soi en toutes circonstances.
- Devenir maître de ses émotions,
- Améliorer l'estime de soi.
- Découvrir les techniques qui permettront à l'individu d'atteindre plus facilement ses objectifs

A qui s'adresse le développement personnel ?



Psychologie et Développement Personnel

Une des questions qui se pose à propos du développement personnel concerne son champ d'action. **Qu'est ce qui détermine qu'une pratique fait partie ou non du développement personnel ?** Pour Lacroix, le développement personnel concerne les individus mentalement sains. Ces pratiques se distinguent donc de celles des psychothérapies : ***« le Développement Personnel n'est pas la psychothérapie ;*** il est d'un autre ordre que la psychologie clinique » (Lacroix, 2004, p19).

Si l'on prend la référence à l'échelle des besoins humains (selon la pyramide de Maslow dans la partie 2), La psychothérapie sera parfois nécessaire pour gérer des questions liées aux besoins primaires et à des questions liées à des affections nées dans notre passé, tandis que le Développement Personnel permettra de travailler sur des besoins de progrès et d'amélioration; La première s'occupe de guérison, l'autre de provoquer une dynamique et une recherche de sens ou de dépassement.

A priori tout le monde peut être concerné par le développement personnel, et même si il ne peut remplacer un traitement de pathologies, il peut tout à fait agir en complément et renforcer les motivations et les résultats (Seligman, 2002). Cependant il implique l'exercice d'un choix délibéré, et d'une réelle volonté de changement.

En résumé **le développement personnel s'adresse à ceux qui cherchent l'épanouissement**. D'un côté les débutants qui se posent des questions ou qui en entendent parler, et de l'autre les « pratiquants » ou confirmés toujours en quête de nouvelles victoires.

Les débutants, les habitués

Le coach de vie ou coach en Développement Personnel va aider les premiers à trouver leur voie et les méthodes qui peuvent convenir le mieux à chacun. Il va aussi pouvoir déceler si certain points du passé pourraient nécessiter un travail « psy », même léger, afin de faire un nettoyage préalable avant de démarrer la grande aventure. Certains « nettoyages » peuvent aussi être gérés par le coach qui saura travailler, avec son client, à la réorganisation de bien des aspects de sa vie avant de se lancer.
En ce qui concerne les personnes déjà en bon chemin, le **coach en Développement Personnel** va permettre de décupler les progrès et les résultats déjà obtenus grâce à la puissance de ses programmes de mises en actions établis avec son client. **Le mariage entre le coaching et le Développement Personnel étant d'une redoutable efficacité**, nous y reviendrons plus loin.

Quand est-ce que je m'intéresse au développement personnel ?

Moments/tranches de vie

Il y a des moments plus ou moins propices pour s'adonner au Développement Personnel. Il peut s'agir de moments où nous sommes en quête de bonheur, mais également des périodes de crise (divorce, séparation…) ou de remise en question.

On peut comparer cela aux cycles de la nature. Les humains ont aussi leurs saisons. Ce sont des courbes énergétiques et elles ne sont pas forcément calées sur celles de de nos jardins. Nous passons tous par des phases de baisse d'énergie, de démotivation, de routine et même de marasme. Là peut commencer une période de doute. Automne? Puis viennent la réflexion, l'introspection, nous nous refermons, il y a peu d'entrain, on cherche du sens. On reste au chaud, c'est l'hiver. S'en suit bien sûr un printemps intérieur où nous allons retrouver le sens des initiatives, des mises en actions et des planifications. Les projets se mettent en place pour entrer enfin dans la phase estivale, celle de la création et de la haute énergie.
Conscient de ce rythme, il est plus aisé de comprendre pourquoi, parfois, nos avancements ou nos envies diffèrent et le dernier livre de Laurent Gounelle reste fermé ou celui de Serge Marquis est dévoré ou même lu deux fois de suite.

Il y a aussi des périodes de vies avec des cycles beaucoup plus longs ; chaque période est propice aux changements de vie ou d'envies nouvelles selon **Hudson**.
18 ans c'est l'âge de la majorité, le moment de s'émanciper pour certains, de partir ou travailler pour d'autres
25-30 ans ou l'âge de la parentalité ; lorsqu'on désire être parent et qu'on le devient, le questionnement devient important car l'on veut offrir le meilleur. De fait, nous exprimons le besoin ou cherchons à nous améliorer. Pour ce faire, vous lirez divers moyens de progresser dans le prochain chapitre.



Chaque dizaine, donc, ouvre de nouvelles portes et l'on remarque que **le Développement Personnel intéresse de plus en plus les jeunes**. Il est courant de voir des filles et garçons commencer vers 15/17 ans ce qui était plus rare il y a 35 ans. L'émancipation au sortir de l'enfance pour devenir un adulte autonome et responsable se fait plus tôt ; sans doute grâce à l'accès immédiat à l'information. La fin de « crise d'adolescence » arrivée, on se met à se questionner sur la façon dont nos parents nous ont éduqués. Puis on se remet en question, on cherche, on lit, on bouleverse parfois même certaines relations pour réussir à s'émanciper, quitter le nid, faire des choix pour soi (quel métier, quel logement, quel compagnon, quelles passions choisir de pratiquer…) et pour s'affirmer tel que l'on est, ce sont bien les expériences de ceux qui ont réussi à trouver le bonheur qui vont nous aider. Et ce, grâce aux nombreuses méthodes ou approches que nous allons aborder plus loin.

Evènements particuliers

Mais il n'y a pas que les phases de notre vie qui nous guident ou nous poussent vers le Développement Personnel. Il y a aussi les moments où il peut vraiment nous aider ponctuellement en ajoutant également un effet durable. Vous l'aurez compris, la maladie, le deuil, un divorce ou un burnout sont des moments plus ponctuels où nos besoins sont très importants. L'aide extérieure est primordiale bien sûr, mais **les techniques de Développement Personnel peuvent apporter des ressources très puissantes** sans que ce soit du conseil. Les conseils sont utiles mais parfois non adaptés aux besoins profonds de chacun. Un regard extérieur permet donc une prise de recul, enrichie par des apprentissages forts utiles pour dépasser ou se dépasser.

Cela peut surgir au moment où l'on ressent un besoin. C'est peut être votre cas en ce moment ?

Le moment où l'on cherche à réparer, à donner du sens à sa vie ou aux évènements auxquels nous nous sommes confrontés. C'est d'ailleurs parfois le travail fait avec un thérapeute qui aide à nettoyer nos blessures ou à répondre à toutes nos questions. Ou pas.

Alors, pour aller plus loin et puisque c'est bien vous l'expert de votre vie et de vos ressentis, vous seul qui pouvez choisir et faire changer les choses, vous pouvez chercher et varier les techniques de progrès en vous appuyant sur l'expérience des autres. Parce qu'ils l'ont vécu avant vous. Pour cela, si vous le désirez vraiment, vous êtes en mesure de changer vos comportements avec l'appui et le soutien que vous allez découvrir et expérimenter. Et même avec l'aide d'un coach ! Mais nous verrons cela plus loin.

Si votre envie de déploiement personnel vient au sortir d'une relation toxique, qu'elle soit parentale, conjugale ou professionnelle, vous apprendrez non pas à changer les autres, mais à vous changer, à accepter pour mieux gérer, à contourner pour gagner. Vous apprendrez à trouver des ressources intérieures, à gérer vos émotions et à calmer votre esprit. Car un esprit calme est un esprit fertile et créatif.

Envie de changement

On peut dire que c'est grâce à cette envie d'aller mieux, de s'en sortir, comme on dit souvent, qui nous pousse vers **la voie du Développement Personnel**. Parfois, ce sera aussi ressenti comme un appel intérieur qu'on ne maîtrise pas.
En effet, ces changements profonds peuvent émerger suivant les différentes phases ou périodes et elles mènent parfois à une envie profonde de transformation complète de notre personne ou de notre environnement ; voire même de tout notre écosystème.

C’est le moment où l’on est ouvert à diverses visions nouvelles de la vie, du travail, des gens.
Une reconversion professionnelle ou spirituelle s’amorce alors. Une nouvelle rencontre, une séparation, un coup de cœur pour une région, peu importe la raison puisque le besoin de changer est là.

Ce n’est pas une décision. C’est une envie, un besoin qui vient de loin, comme un message intérieur qui nous pousse à évoluer. Il faut parfois l’aide de quelqu’un pour identifier l’origine. En effet, l’on peut vouloir changer d’environnement de travail, de secteur d’activité ou de confession car il s’agit de trouver plus de satisfaction, d’obtenir de meilleures conditions de travail, de gagner plus, ou de bénéficier d’une meilleure ambiance de travail. Mais souvent le désir de changement cache un autre besoin, un besoin de sens pour nous, d’être utile, d’avoir plus de temps pour soi, une envie d’améliorer sa vie… Peut-être aussi pour se rendre plus utile.

Reconversion



Vient alors l’heure de la **reconversion**. Elle peut être professionnelle comme on l’a évoqué plus haut. Bien des personnes ont eu des déclics au fil de leurs **expérimentations en Développement Personnel**. La découverte de nos valeurs, de ce pourquoi nous sommes réellement faits peut faire changer de cap. Nos besoins sont alors comblés et la vie devient meilleure.

Ce peut être un **changement radical de notre comportement** grâce à une découverte ou à la pratique régulière d'une technique spécifique. Le changement de soi apporte des modifications importantes et, si il est bien géré, un bien être nouveau qui peut nous pousser à aller encore plus loin en lâchant prise et en faisant juste confiance à la vie qui nous apporte quotidiennement des opportunités que vous ne voyions pas auparavant.

C'est sans doute l'une des plus belles reconversions car c'est le changement de l'être lui-même qui va générer le changement des comportements, de l'environnement, du travail pour atteindre le bonheur quotidien.

Développement personnel comment faire ?

Les livres de développement personnel, que trouve-t-on dans les rayons ?

Chacun de nous est en fait en chemin. C'est le sens de notre vie. Mais lorsque le moment se fait sentir, la question se pose de savoir ou de découvrir ce qui existe sur le thème du développement personnel et de l'épanouissement.

« Retrouvez la sérénité et l'estime de soi pour vivre pleinement » est la promesse de nombreux ouvrages sur le sujet. « Ecoutez votre corps et faîtes face à vos émotions pour atteindre un équilibre intérieur », « optez pour une psychologie optimiste et une estime de soi boostée » ou encore « Le bonheur est à portée de main si vous communiquez et apprivoisez les émotions qui vous entourent».

Bien des titres et des thèmes qui donne envie de se lancer ou de progresser encore sont à la disposition de chacun.
La lecture est pour certains le moyen idéal pour se retrouver avec soi-même et garder sur une étagère les meilleurs moments et apprentissages.

La sagesse, les émotions, trouver des outils pour s'améliorer, changer voire supprimer des comportements nocifs, les rayons regorgent aujourd'hui d'ouvrages les plus diverses.

La psychologie, la relation aux autres, la connaissance de soi, l'ésotérisme, la méditation et la spiritualité, comment vivre dans l'ici et maintenant au présent, être plus connecté (ou se déconnecter tant de recettes toutes prêtes pour se sentir mieux, pour arrêter de stresser, ou de râler en 21 jours…

Tous ces livres sont le reflet de l'expérience vécu de leurs auteurs qui veulent partager et permettre aux autres d'accéder aux succès quels qu'ils soient. A chacun alors d'y trouver celui qui va nous inspirer.
Ces guides vous permettent d'observer et de ressentir des prises de conscience et de modifier certains comportements pour adopter des stratégies et atteindre des objectifs.

Pour illustrer avec un exemple, voici une clé toute simple : Arrêter de se ronger les ongles, de manger du sucre ou fumer moins.
Faites un tableau hebdomadaire intitulé « stop sucres, stop ongles ou autre ». Lorsque vous y parvenez, mettez un + avec une couleur spéciale ou un - les jours vous n'avez pas atteint le chiffre de votre objectif.
Puis évaluez.
Si cela ne fonctionne pas, vous pouvez changer ou adapter vos actions ; prenez des notes.
Si après deux semaines, vous observez ne pas avoir réussi à noter de progrès, c'est peut être que vous n'êtes pas prêt(te) ou pas assez motivé(e) ou que ce n'est pas le bon moment.

A cet instant, un coach personnel vous dirait sans doute que la réussite viendra du fait que votre objectif devra être repensé.
Par exemple de la manière suivante : ne plus vouloir quelque chose nécessite de choisir autre chose à la place et non pas juste d'arrêter. Il faut une action de remplacement ou de substitution : « je veux quoi à la place ». Je vais craquer, prendre une cigarette ou manger un truc sucré ? Je remplace par un verre d'eau bu lentement en pleine conscience.



Conférences et vidéos sur le développement personnel

Pour celles et ceux qui n'ont pas trop le temps, ou qui désirent augmenter les sources d'informations, les affamés de connaissances ou de découvertes il y a aussi pléthores de vidéos sur internet. C'est l'outil de communication qui a la côte en ce moment, tant pour voir que d'être vu pour vendre son

livre. C'est donc une méthode idéale. Les TEDx, les conférences et autres tutos se développent y foisonnent et en 50mn on peut découvrir le contenu d'un livre. **Olivier Rolland**, **Laura Mabille**, **Christophe André** ou **Serge Marquis** sont par exemple très suivis… Etre plus confiant avec Bruno Lallement ou comment attirer le bonheur à soi avec Laurent Lévy vous aident à réfléchir et agir sur vous-même et **David Laroche ou Franck Nicolas** boostent les foules.

Loisirs : yoga, méditation …

Le Développement Personnel peut se découvrir ou se développer au sein de regroupements de personnes partageant la même quête du mieux-être.

Les rencontres de personnes inspirantes qui éveillent, qui peuvent avoir les mêmes valeurs parfois, se retrouvent toujours à un moment. Cela peut être aux séances de yoga, ou lors de moments de méditation en groupe par exemple. Lilou Macé propose cela avec son défi des 100 jours. Les conférences, cette fois en live, sont aussi de belles occasions de partager car elles sont parfois suivies de débats ou de belles rencontres entre spectateurs.

Il y a encore plus efficace encore pour certains, ce sont les stages, les séminaires et autres ateliers proposés pour des tarifs modiques.

Les films initiatiques peuvent résonner en vous et livrer des pistes pour évoluer. Il est facile de les trouver grâce aux rubriques de boutiques en lignes qui offrent l'option « ceux qui ont acheté ont aussi aimé… » C'est une méthode efficace pour élargir les recherches sur un thème choisi.



Sans pratique, les apprentissages ont tendance à s'estomper.

La pratique du Développement Personnel pousse à investiguer partout et à découvrir sans cesses de nouvelles informations et pratiques différentes. C'est merveilleux et motivant mais il y a parfois un sentiment de relâchement ou d'inefficacité.

En effet, si l'on ne pratique pas régulièrement les nouveaux apprentissages, ce que nous lisons ou écoutons, ne sera pas intégré et s'estompera rapidement si vous n'avez pas un professeur ou un coach pour vous challenger. L'idée est donc de transformer ce nouvel apprentissage ou cette nouvelle vision en une nouvelle habitude.

Pour cela, voici une petite astuce qui va permettre de pérenniser vos progrès. Vous pouvez choisir de recopier ou surligner les nouvelles actions à mettre en place et de les inscrire dans votre agenda comme un rendez-vous. Mais soyez tenace !

Ce que l'on a appris en 15 jours de pratique sera détruit si on s'arrête les 15 jours suivants. Et la vie reprend son cours avec ses anciens schémas connus de notre cerveau.

Par exemple : pour s'encourager à faire progresser son organisation tout en boostant son estime de soi, vous pouvez définir 3 objectifs ou actions prioritaires par jour et les noter en couleur sur votre agenda. Une fois exécutée, chaque tâche est cochée ou surlignée. Ceci permet d'avancer un peu chaque jour, de prioriser, de ne pas remettre au lendemain. Les points marqués comme faits ou validés graphiquement envoient un message discret mais redoutablement efficace au cerveau qui ancre jour après jour un nouveau fonctionnement qui devient habitude. De plus, cela donne une sensation de fierté. Le travail bien fait et les progrès vont augmenter la confiance en soi.

Les jours où vous oubliez une action ou le programme entier, observez donc si vous papillonnez, ou si votre productivité s'en fait sentir !
L'astuce est de noter ses 3 tâches prioritaires en fin de journée pour le lendemain pour être ainsi sûr de savoir par laquelle commencer la journée, et le reste suivra.
Une autodiscipline de tous les instants peut être dure à mettre en place mais les résultats viennent avec la pratique et un temps minimum de 20 à 30 jours pour que le cerveau change de mode.

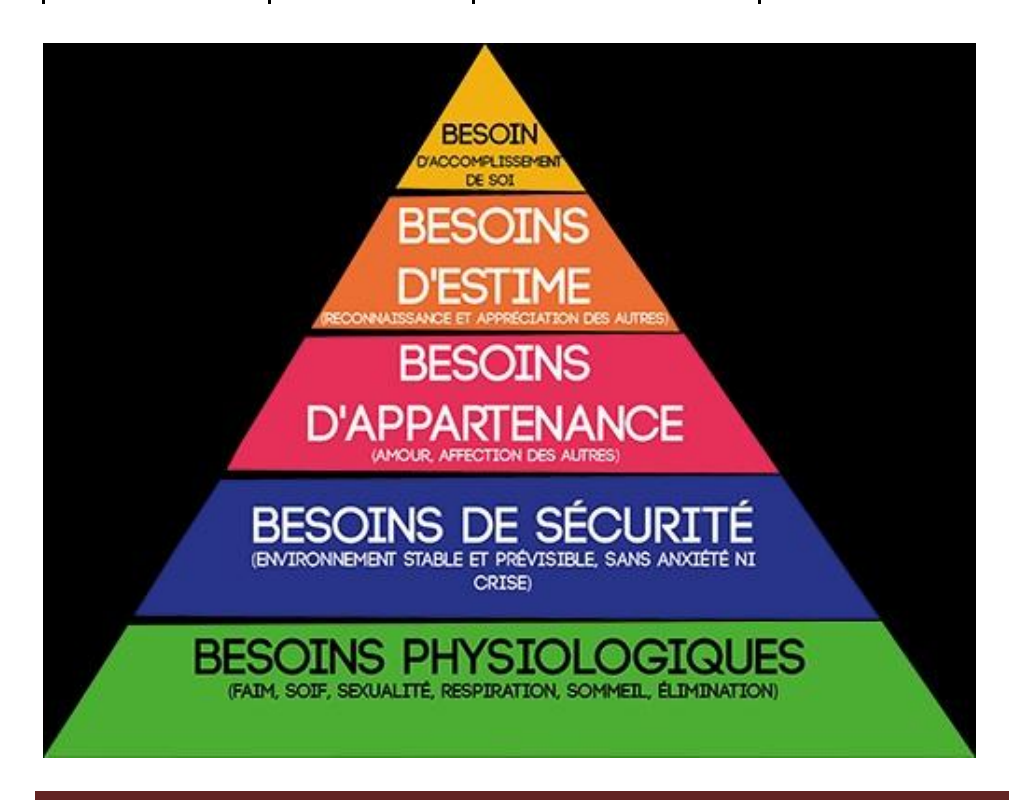
Donc que ce soit pour les changements d'habitudes, pour les lectures ou les **apprentissages en Développement Personnel**, La clé est de pratiquer avant de passer à la suite. Un coach peut vous y aider et vous aurez (comme les sportifs) l'envie de lui en donner plus chaque fois. Pas à pas nous nous construisons, seuls ou aidés, et nous gagnons ainsi en mieux-être ; le cercle vertueux est alors commencé.

Des approches différentes du développement personnel

Nous avons vu dans la partie précédente ce qui existe et **ce qui se pratique communément dans le développement personnel**. Après donc avoir planté un décor, on peut maintenant tenter de voir ce qui existe comme pistes de progression. En effet, on peut choisir de lire et pratiquer au hasard tout ce qui se présente, ou choisir une voie qui convient le mieux au ressenti du moment. Il n'y a pas de bon ni de mauvais chemin mais l'on peut noter ici deux axes qu'il semble pertinent de différencier.

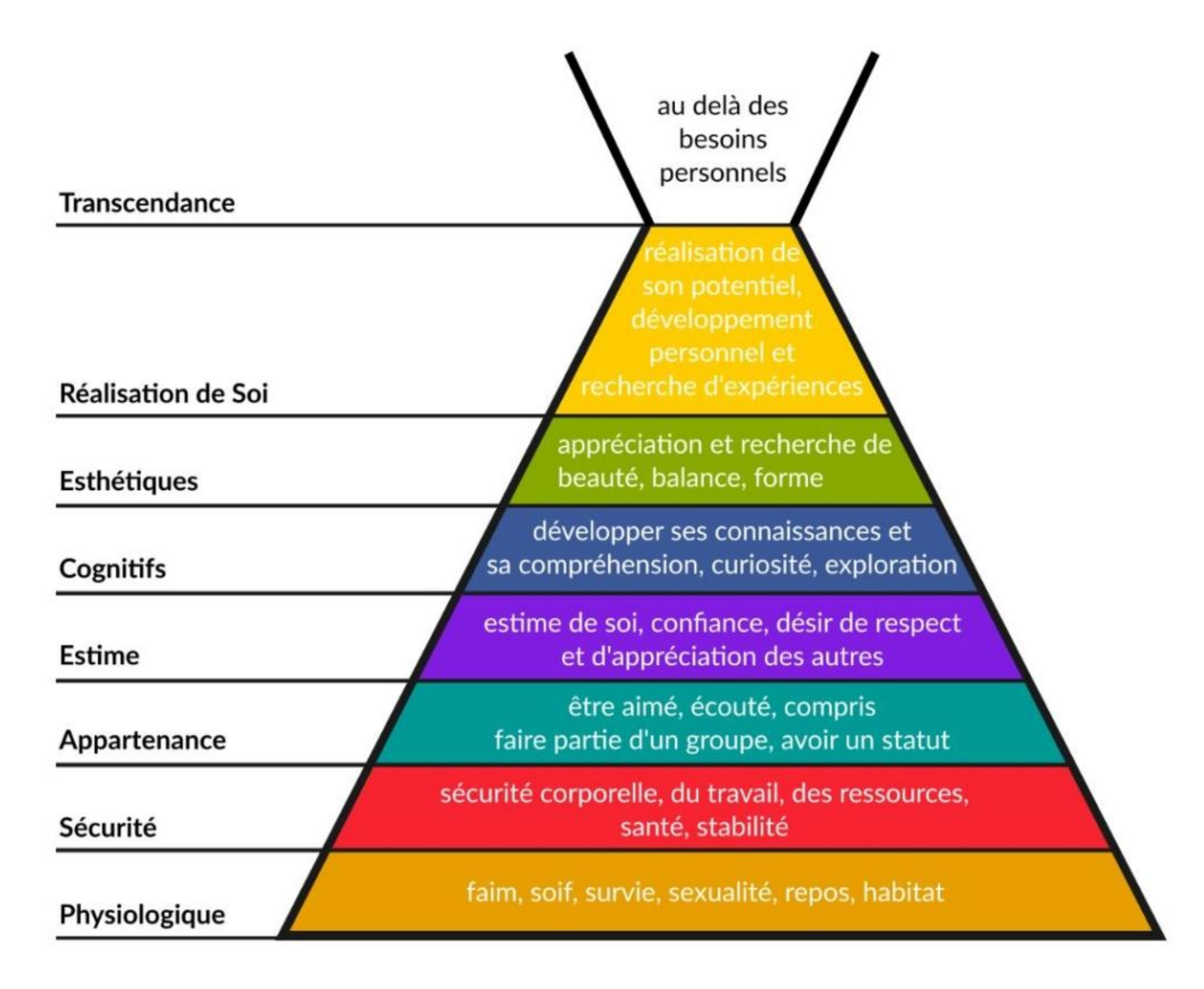
Le Développement « personnel »

Ce premier axe va porter sur notre personne. En effet, en regardant quels sont nos manques sur le plan personnel on va donc ici **parler de développer son potentiel personnel**. Certaines personnes vont plutôt constater un manque de confiance en elle, une envie de changer un comportement ou la présence de blessures anciennes à faire disparaitre.
On est donc ici dans une démarche de vouloir autre chose pour soi en travaillant sur soi. Dans l'échelle de nos besoins, **Abraham Maslow** a déterminé en 1940 que nous avons cinq niveaux principaux de besoins. Ceux-ci évoluent selon l'âge et la position que nous occupons dans la société au cours de notre existence.
Une image de cette pyramide permet de s'y projeter. Après avoir comblé les deux premiers liés à nos besoins primaires, nombreux sont ceux qui se sentent parfaitement heureux sans aller jusqu'en haut. Néanmoins les trois premiers sont primordiaux pour trouver un équilibre de base.



En revanche, les niveaux suivants représentent **ce que va nous apporter le Développement Personnel**. L'étude de ce schéma peut aider à booster la motivation. En effet, de manière générale nous pouvons grimper les niveaux supérieurs lorsque les besoins du dessous sont comblés. Il est donc aisé, en y regardant de plus près, faire le point sur le ou les besoins manquant et tenter d'y travailler pour les combler et passer aux autres après. Cette quête de bonheur, de confort ou d'épanouissement peut se faire plus efficacement en se basant sur ce principe. Un édifice est solide lorsque ses fondations sont fortes. Et les pyramides d'Egypte en sont le meilleur exemple.
Le besoin de grimper encore n'est pas forcément nécessaire à tout le monde mais lorsque l'on travaille à gérer et organiser le tout, progressivement depuis la base en comblant les manques, le chemin devient plus facile et logique. Alors, tout naturellement, l'envie de monter se fait naturellement sans forcément l'avoir voulu. Les résultats augment avec leur lot de satisfaction et le chemin de la quête du bonheur devient simplement un plaisir… Voir un besoin !
Ici encore, c'est selon le besoin de chacun.

L'identification de ces besoins manquants ou supplémentaires peut donc nous orienter vers nos choix de lectures ou vers nos actions à mener. Le chemin des premiers besoins peut paraitre long et difficile. Cependant, les lectures, les thérapies, les techniques multiples vont vous y aider mais il est aussi possible et redoutablement efficace de se faire aider. Le coach en développement personnel est passé lui-même par toute ses étapes et peut aider à guider car il travaille encore, lui aussi, à grimper sa pyramide. En effet, elle comporte en fait 8 niveaux en totalité. Les derniers sont des pépites que l'on atteint après un long chemin.
Après avoir complètement validé son estime et sa confiance, avoir géré les questions d'égo et sa position par rapport aux autres, le besoin de découverte et d'exploration peut se faire sentir. Une autre destination se dessine alors. Puis peut alors commencer l'approche du plus grand que soi jusqu'au don de soi.
Il important de souligner le fait que chacun peut ressentir un ou plusieurs besoins sans forcément avoir gravit tous les niveaux dans l'ordre. L'idée ici est d'insister sur le fait que pour que chaque découverte, chaque apprentissage et chaque progrès s'inscrive de manière pérenne, il faut veiller à vérifier que progressivement chaque manque (tous niveaux confondus) soit comblé progressivement. Alors viennent s'installer l'équilibre et la sérénité.
Gardons à l'esprit que l'on parle ici d'un chemin de vie et qu'une seule vie ne suffit pas forcément pour arriver en haut. C'est ce que disent bien des courants de pensée.



Après avoir survolé la manière d'étudier son propre écosystème et évalué maux, les manques et les travaux à faire, voici ci-dessous quelques **exemples de techniques appropriées pour travailler à son Développement Personnel** en commençant par les besoins primaires. Car lorsque l'on parle de besoins, on peut aussi penser qualité, capacité, aptitude autant que défaut. Posons-nous quelques questions et validons (ou pas) si l'on doit s'intéresser et travailler au progrès de soi :

- Comment je mange ? Je dors ? Et ma vie sexuelle ? Ma maison ? Mon chauffage, mes vêtements ? Qualité, quantité, ai-je fait un bilan récemment ?
- Comment est organisée ma vie ? Suis-je bien au travail ? Comment sont mes finances ? Je stocke des choses envahissantes, je me débarrasse ?
- Comment sont mes relations, le soutient de mon entourage et la confiance de mes proches, famille ou collègues ? Ai-je un groupe ou club de sport ou loisirs à ma portée ? Et mon statut social ?
- Je m'éclate dans mon travail ? Suis-je reconnu, apprécié ? mes compétences sont-elles exprimées ? Suis-je autonome ou libre ?

- Suis-je en recherche de quelque chose ? Je veux quoi pour demain ? j'aimerais devenir comme telle personne, comportement ? posture ? ce qu'elle fait ou pratique ?
- Qu'est-ce qui m'attire ?

On survole ici quelques questions qui permettent de noter bien des pistes de progressions. Chacune d'elle peut se travailler grâce aux outils de Développement Personnel. Psy, nutritionniste, méditation, communication non violente, gestion des vieux « boulets » que l'on traine depuis longtemps, tant de manières de progresser, de ce changer pour réorganiser sa vie en douceur. Il est évident que le coach de vie va pouvoir aider à identifier mais aussi et surtout à vous aider à mettre en place de vraies stratégies pour avancer concrètement selon une échelle de temps définie ensemble. Les progrès sont alors rapides et mesurables, tout se met à bouger et à s'équilibrer ; car c'est bien en se changeant soi que notre monde change.

Le Développement « Trans-personnel »

On a abordé la manière de travailler sur soi pour obtenir autre chose en développant nos potentiels et capacités personnelles.
Ce deuxième axe va porter sur un thème plus vaste encore. Selon l'avancée de chacun, le besoin de découvrir plus grand que soi se fait sentir. **On parle ici de progresser sur le plan de l'épanouissement personnel et spirituel**.
Vaste sujet en effet, car on va ici « fricoter » avec l'inconnu et parfois obtenir des résultats tout aussi merveilleux mais pas toujours très explicables.
« Tout ce que votre esprit conscient assume et croit être vrai, votre subconscient l'accepte et le réalise » Joseph Murphy.

L'idée ici est de se dire que la pensée va agir sur la matière. Raccourci un peu violent mais néanmoins digne d'intérêt.
Nous créons notre vie chaque jour. Nos pensées tout comme nos actions basées sur nos connaissances, nos comportements, nos croyances et notre éducation sont le gouvernail de notre vie. Mais voilà… ce n'est pas toujours adapté à la situation ou problématique vécue. Preuve en est que certains vont gérer une crise rapidement, stratégiquement ou parfaitement, alors que d'autre vont s'y noyer ou tout perdre.
Alors d'autre méthodes existent pour évoluer, changer et se « bonifier ».
L'une des plus ancienne et surtout plus connue est bien sûr la méthode Coué. Changer ses comportements et son mode de pensée (objectif principal) par l'auto suggestion. Comme le dit Joseph Murphy, nous agissons selon ce que nous croyons être vrai. Mais est-ce la vérité ou notre vérité ? Nous créons ou nous subissons ?
Pour changer nos modes de pensée et se rapprocher de la réalité vraie, il est possible de procéder à un grand nettoyage de l'esprit. La méditation appelée aujourd'hui « pleine conscience » connait un succès considérable dans le monde. Pourtant presque aussi ancienne que l'humanité, elle fait son grand retour et aide de plus en plus de personne à se retrouver, à se

reconnecter avec elle-même. Ok ce n'est pas toujours très explicable mais ça marche. Un esprit libre laisse la place à l'intuition et à la création.
La pensée ne serait-elle donc pas finalement la clé principale ? Esprit libre, courant de pensée, endoctrinement, lâcher-prise, recul, prière, autosuggestion, visualisation créatrice, télépathie, la quasi-totalité des méthodes de travail sur soi reposent sur la pensée.
S'ouvre alors un vaste panel de **techniques ou de méthodes** qui vont permettre de se libérer du poids de nos croyances. Alors testons, croyons plutôt que tout est possible !
Testons la loi d'attraction, une formule moderne du thème de la prière, testons **l'EFT, l'EMDR, l'hypnose, des méthodes toutes aussi efficaces** que mystérieuses ou magiques. N'oublions pas qu'autrefois il y avait un guérisseur ou un magnétiseur dans chaque village, un shaman dans chaque tribu. Notre cerveau est capable de faire des miracles, c'est reconnu par les scientifiques, alors testons, expérimentons et guérissons.
On peut souligner ici qu'un grand nombre de savoirs ont été brulés en occident durant diverses périodes noires. Aujourd'hui, nous allons les rechercher partout en Asie, en Amérique du sud, en Afrique, et au cœur des peuplades des iles les plus lointaines. Ce qui est extraordinaire c'est que ces connaissances, ces méthodes et ces concepts retrouvent leur équivalence partout sur la planète.
Par exemple, 21 jours ; c'est le temps qu'il faut au cerveau humain, dit-on, pour modifier une habitude ou valider un apprentissage. Bonne comme mauvaise, cette habitude va s'ancrer en nous grâce à la répétition. C'est pourquoi, un automatisme intégré dans le quotidien d'une personne va pouvoir générer des comportements plus appropriés aux changements désiré.

Les professionnels du bien être connaissent ces méthodes et en ont testé plusieurs selon leur parcours. Le coach de vie peut vous inviter à **changer vos habitudes pour vous aider atteindre vos objectifs** et ce, conformément à vos valeurs profondes. Il ne s'agit pas de tester tout et à n'importe quel prix. Là encore un équilibre est primordial pour de bons résultats. Bien lire et découvrir avant de pratiquer permet (sans le coach) de faire les bon choix écologiques pour chacun et chacune.

Religion, Radiesthésie, astrologie, communication avec l'au-delà, litho thérapie ou psychologie positive, quel que soient le chemin ou la méthode, tout mérite que l'on s'y intéresse au moins pour se faire une idée ou une vraie opinion plutôt qu'une croyance de plus.

Finalement, nous sommes aujourd'hui si loin de ce pourquoi nous avons été créés que nous avons perdu nos repères. Nous sommes intoxiqués par nos habitudes, nos automatismes connectés, notre nourriture rapide et préfabriqué et pollués par cette quantité d'ondes qui nous traversent h24. Alors, pour ce que nous pourrions maintenant appeler notre Croissance Personnelle, peut-être faut-il consommer différemment, se reconnecter à la

nature et aux personnes. **Et pourquoi ne pas débrancher la télé et les radios une ou deux fois par semaine pour se concentrer sur notre Épanouissement Personnel ?**



Une histoire d'énergies ? Une histoire de Dieux ?

Quelle que soit la réponse, ce qui compte, c'est l'épanouissement de chacun dans le respect total de l'autre.
D'un côté il y a les adeptes de l'inconnu. Ça en fait rêver beaucoup car l'homme s'est toujours tourné vers le mystère pour tenter de le percer. Bien des scientifiques mènent des recherches poussées sur des questions liées à la vie après la vie par exemple. Certains le font même de manière plutôt discrète et obtiennent des résultats prometteurs. Doit-on pour autant les discréditer alors que leur démarche vise à trouver des preuves mesurables ? On pourrait simplement se dire que ce qui n'est pas aujourd'hui explicable pourrait l'être un jour, mais qu'en attendant, si des personnes parviennent à trouver du bien être grâce à des techniques parfois un peu… bizarres, pourquoi ne pas les explorer, voire les tester ?
Gardons aussi à l'esprit que la plupart des textes très anciens expliquent majoritairement comment trouver le bonheur grâce à une Energie Vitale Universelle décrite même avant les religions.
Suivant les races, les cultures, les religions, cette Énergie Vitale Universelle prend bien des noms. Prana, Chi, Mana, Esprit Saint, Ka ou Baraka, nombreux sont les synonymes et rares sont les différences. Quels que soient les endroits ou les époques.
La quête du bonheur peut donc se trouver très facilement au sein de l'irrationnel et bien des personnes tentent l'aventure avec souvent des succès notables. La loi d'attraction, par exemple, est basée sur la communication avec cette Énergie. Avec ou sans l'aide d'une religion certains la cherche, la pratiquent (entre autres techniques) et trouvent l'épanouissement. On remarque récemment l'arrivée et la pratique chez

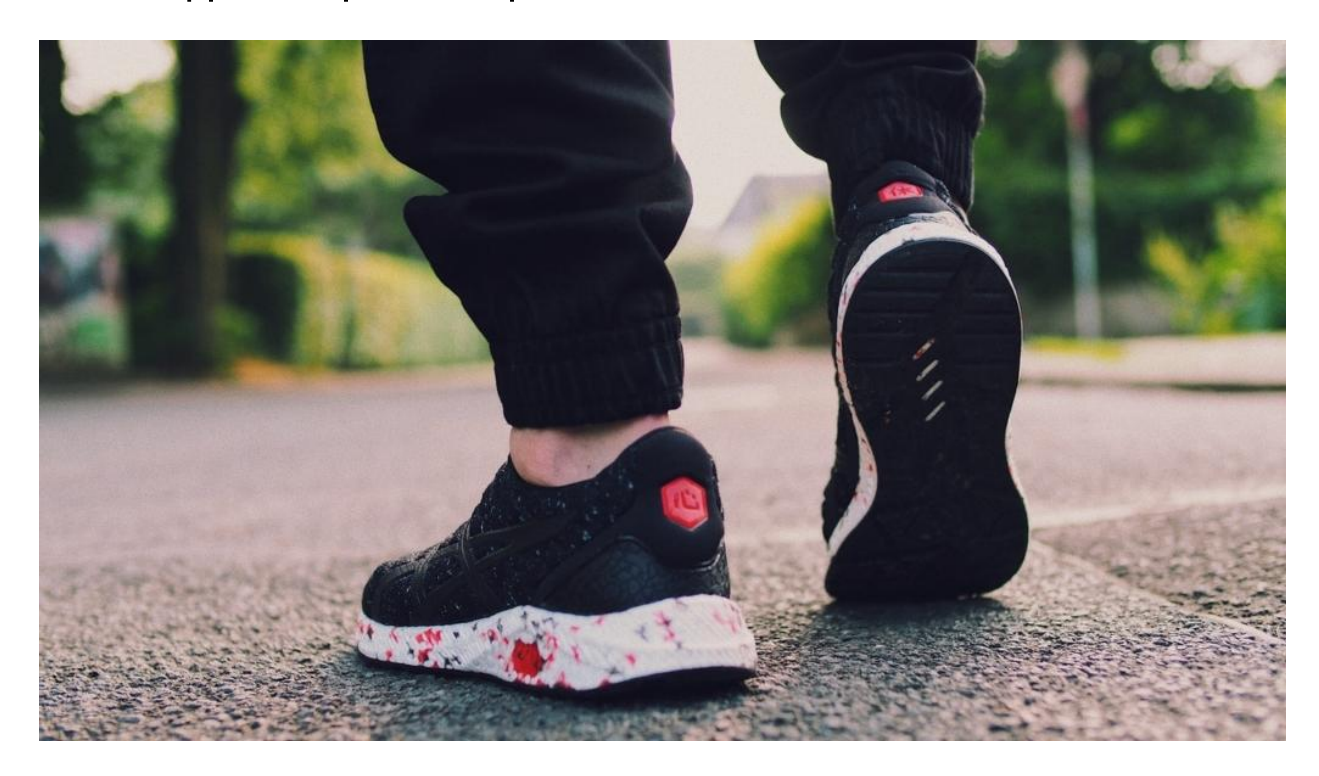
nous du chamanisme. Ce sont parfois des phénomènes de mode mais lorsqu'ils sont basés sur des méthodes ancestrales, il est intéressant d'y prêter une attention particulière.

De l'autre côté, on trouve les adeptes de l'explicable, les cartésiens. Même si tout n'est pas parfaitement clair, on va par-là aborder des questions d'énergie purement physique avec les neurosciences ou les lois quantiques par exemple.
Selon les physiciens et certains chercheurs, la pensée agirait sur la matière. Certains le démontrent avec des plantes reliées à des électrodes, d'autres le prouvent en étudiant les questions de télépathie, pensées qui voyagent grâce aux incroyables performances de nos cerveaux, pensées qui voyageraient même dans le temps. Bizarre aussi, mais explicable scientifiquement.
On démontre également que l'on peut entrainer son cerveau. Et c'est sans doute là un point très important pour travailler à son Développement Personnel. Nous nous sommes progressivement formatés au fil de notre vie au travers de croyances et de modes de comportements très personnels. On peut le redire ici, avec volonté et engagement, nous pouvons modifier ces formatages et les adapter grâce à des techniques plus rationnelles mais tout aussi efficaces. Cette reprogrammation permet de focaliser sur des points très précis qui donnent des résultats surprenants sur la timidité par exemple. On commence même à exercer la Déshypnose axée sur la déprogrammation.
Ces techniques, comme la Visualisation Créatrice par exemple, sont utilisées dans le sport depuis longtemps afin de formater l'athlète, de le focaliser sur la victoire. **Ces techniques de coaching sont aujourd'hui utilisées en Développement Personnel et permettent, grâce aux coachs nouvelle génération, d'avancer concrètement et plus efficacement.**

Qu'il s'agisse de Développement Personnel ou Trans-Personnel, chaque technique peut convenir. Il faut la choisir, ou juste l'essayer. En revanche, explicable ou non, il faut commencer par y croire, s'engager à changer et persévérer avant de tenter une autre approche.
Certains gagnent du temps en commençant par une séance d'astrologie, puis forts des informations surprenantes obtenues, choisissent très vite leurs caps. D'autres plus expérimentateurs vont commencer par se faire une autre idée de la vie, de la survivance ou de la réincarnation et travailler une philosophie de vie qui devient la leur.
Cartésiens ou non, nous gravissons tous la même montagne à la recherches des mêmes choses et par des chemins différents. Le respect de la méthode de chacun est la base même du Développement personnel. Posons-nous la question de savoir comment chacun avance, testons ou lisons sans apriori, l'inconnu réserve de merveilleuses surprises et surtout, lâchons prise et observons ce qui se présente à nous.

Et s'il y avait une autre manière d'aborder le développement personnel ?

Le développement personnel par la mise en action



Peut-être avez-vous déjà abordé plusieurs thèmes, lu des livres et avancé sur des pistes variées, mais que vous vous dites ou vous ressentez une sensation de tourner en rond ou de ne pas avancer. Les résultats escomptés ne vous semblent pas au rendez-vous ? Vous avez avancé mais c'est trop long ?
Effectivement, **le Développement Personnel est un travail de longue haleine** ; Mais est-ce vraiment un travail ? Bien des personnes y trouvent un vrai bonheur et se plaisent à lire, écouter et pratiquer sans forcément focaliser sur l'avancement. Alors on peut donc aussi se poser la question de ce que l'on veut vraiment obtenir. Est-ce juste pour aller mieux ? Ai-je un objectif précis ? Mais gardons-en pour le chapitre suivant.
En fait nous passons parfois d'un livre à un autre, aussi passionnant l'un que l'autre, puis nous continuons sans prendre le temps de mettre en pratique.
La lecture permet d'apprendre beaucoup d'astuces et de notions psychologiques sur la communication, la gestion des émotions et bien d'autres sujets que nous avons déjà évoqués, mais pourquoi semblons nous parfois stagner ?
La plupart des livres, des vidéos et des conférences sont le fruit de la réussite de leur auteur. Ils transmettent leur expérience et c'est un merveilleux gain de temps qui a été décuplé grâce à internet.
C'est génial, oui ! Mais tout l'enjeu maintenant pour atteindre le changement est de mettre en pratique. Nous papillonnons d'un thème à un autre, gourmands de découvertes mais ne prenons pas le temps de réellement

travailler la méthode. Si nous gardions 30 jours entre chaque méthode ou approche, nous pourrions ancrer en nous certains automatismes et modes d'actions et de pensée. On peut noter, utiliser calendrier ou smartphone pour nous aider à tenir des engagements. La clé du succès est, après l'engagement, la régularité.

Prenons l'exemple de la communication non violente brillamment exposée par **Marshall Rosenberg**. Beaucoup de gens la connaissent mais peu la pratiquent de manière régulière ou automatique après l'avoir expérimentée. Et ce, sans doute parce qu'il est indispensable d'écrire les 4 étapes quelque part où l'on pourra y revenir régulièrement dans un premier temps. Puis après avoir testé avec notre entourage, il faudrait renouveler l'expérience pour l'intégrer comme une habitude de communication.
Alors bien sûr il n'est pas facile ni agréable (ni question) de se mettre à travailler comme un étudiant en « bachotant » chaque ouvrage et en se mettant en condition d'examen en permanence. En effet, gentiment les informations infusent et à force de lecture, nous intégrons chaque thème choisi au fil du temps.

Le développement personnel, un chemin ou un objectif ?

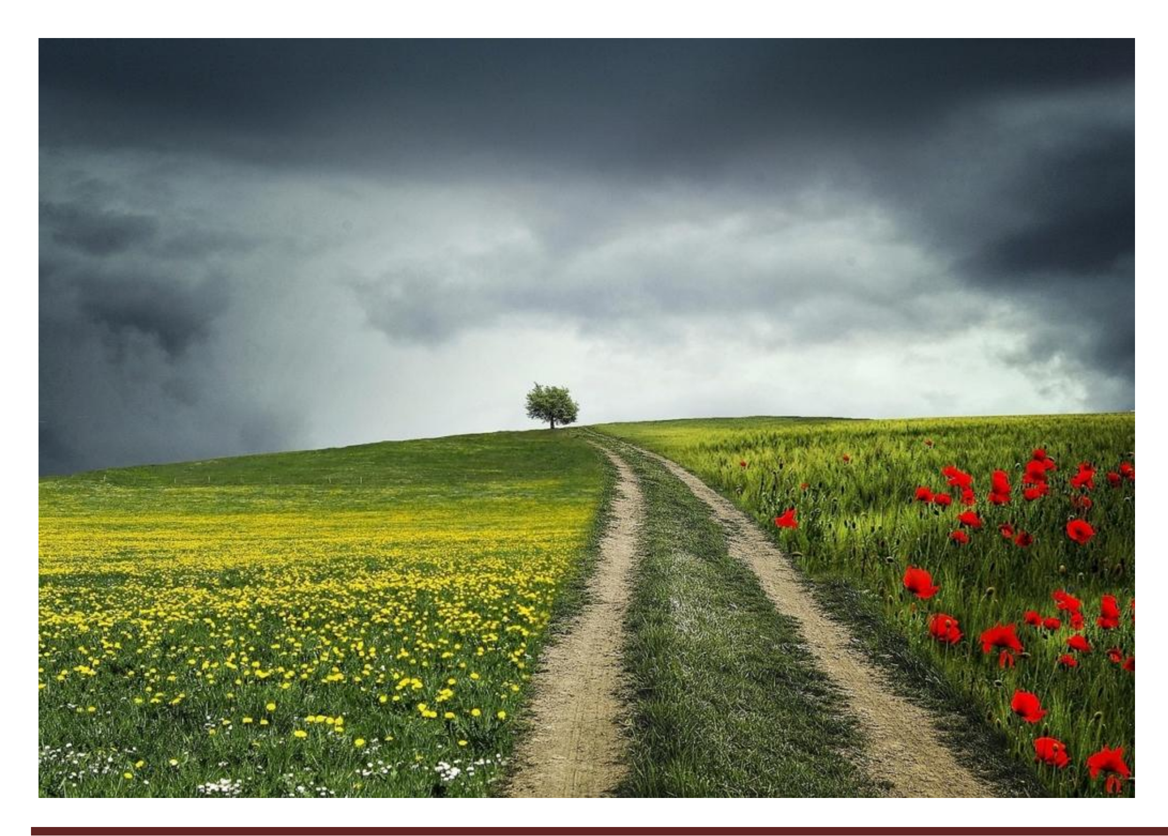
Oui le temps… c'est l'autre clé du succès. C'est peut-être une question de point de vue ou de regard.
On peut ici se demander si la médaille d'or tant convoitée par le sportif aurait la même valeur sans les efforts qu'il a fallu déployer pour parvenir à la décrocher.
Cette image montre que c'est bien le chemin qui est le plus important et le plus riche
d'enseignements comparé à l'arrivée elle-même.
Cela peut paraître évident pour les uns ou facile pour les autres alors prenons un autre exemple. Déposons un alpiniste en haut du Mont Everest sans les efforts de l'ascension, et demandons-nous s'il ressentirait la même satisfaction.

Lorsque l'on souhaite un changement nous sommes impatients, nous le voulons tout de suite et surtout que ça nous coûte le moins possible. Les grandes choses ne se sont pas faîtes en un jour comme l'on dit !
En se détachant un peu du résultat et en focalisant plus notre attention sur le chemin à parcourir, il est possible de progresser mieux et plus vite.
L'impatience est contreproductive dans le Développement Personnel.

C'est là que se trouve un autre fondement du développement personnel. Laisser les choses avancer à leur rythme, sentir notre transformation s'opérer sans jamais vouloir que les autres lisent nos livres pour modifier des comportements, que nous n'aimons pas chez eux.

Le changement ne peut venir que de nous. Et c'est seulement une fois que nous aurons fait ce travail sur nous que les autres modifieront leurs comportements, leur manière de s'adresser à nous ou leur vision du monde… Et cela ne sera que partiel car nous sommes tous différents.
Une fois que l'on s'est impliqué dans le Développement Personnel, on comprend que c'est à soi de changer, c'est notre boulot de s'améliorer, ne plus être en compétition avec les autres mais plutôt avec soi-même en souhaitant être meilleur qu'hier pour devenir la meilleure version de soi.

Pour illustrer cette idée, prenons l'exemple d'une jeune femme au sein d'une relation classique sans cas extrême, et imaginons qu'elle souhaite que son compagnon s'adresse à elle plus chaleureusement et l'écoute attentivement. On voit clairement ici que la problématique est rattachée au compagnon dans sa vision de la situation au travers de son regard à elle. Elle peut alors se questionner de la manière suivante : Peut-être pourrais-je observer quelques jours ma manière de lui adresser la parole ? Et la qualité de mon écoute ? Suis-je dans l'échange et le partage ?
En modifiant simplement nos formulations, en nous interdisant les comparaisons, il est possible de changer.
« On ne peut attendre de quelqu'un ce qu'on ne fait pas soi-même »
En changeant notre discours ou notre vision sur le monde, sur les autres ou sur nous, **le Développement Personnel et ses techniques nous donnent la possibilité de mieux nous positionner**, de nous trouver une meilleure place ou une meilleure posture et ainsi de modifier nos relations aux autres.
Cela peut aussi générer des changements et nous amener de nouveaux amis ou nous éloigner partiellement ou totalement de personnes à caractère « freinant ou toxique » pour nous.



La peur du changement ?

Il y a peut-être une question que vous vous posez avant toute démarche de Développement Personnel. Qu'est-ce qui va bouger dès lors que vous serez en chemin ? Question ou appréhension, c'est tout à fait légitime.

Si vous vous posez certaines questions évoquées plus haut ou d'autres sur vous, sur la vie, sur le sens de la vôtre, c'est surement que vous en êtes arrivé(e) au moment d'oser et de vous dire « j'y vais ».

D'autres questions peuvent émerger à votre esprit :
• Dans mon couple, si j'avance et que mon conjoint ne chemine pas au même rythme, comment allons-nous vivre cela ?
• Est-ce que tous les aspects de ma vie vont être remis en question ou bien seulement un pan de mon existence ?
• Puis-je moi-même faire ce chemin sans que mon entourage le fasse ?
• Et si tel est le cas, conserverons-nous la même relation ?

Toutes ces questions sont normales et surtout utiles et il y en a beaucoup d'autres. Ceux qui avancent et progressent sont ceux qui se questionnent. Dès lors que l'on travaille sur soi, les choses bougent en nous, émergent alors les souvenirs, les prises de conscience et les révélations. Elles nous parviennent et nous font gravir des marches de temps à autres… Elles procurent alors de très belles sensations de progrès.
Quoi de plus beau que ce déploiement de soi ! Votre entourage peut-être parfois perplexe au vu de vos changements, mais au final n'en sera que plus heureux d'en ressentir les bienfaits sur vous et sur eux par effet rebond.

L'essentiel, se mettre en action

Alors si certaines questions sont compliquées, si certaines avancées sont difficiles ou si certains résultats sont décevants ou ont trop longs à se faire sentir, il existe **une autre manière d'aborder le Développement Personnel**.
Si le chemin vous semble trop long ou qu'il y a des impasses, c'est peut-être la méthode qu'il faut adapter différemment. L'essentiel de ce travail est de se mettre en action car sans action et sans engagement, il n'y a pas de résultat.
Le Coach de vie est formé pour accompagner ses clients vers le résultat. Il passe par une écoute approfondie des besoins pour définir une stratégie et la mettre en place pour obtenir des résultats datés. **Le Coaching de vie et le Développement Personnel sont des alliés extraordinaires qui peuvent ensemble vous mener plus vite et plus loin**.
En cas de dérive, le regard extérieur et l'écoute de votre bienfaiteur vous aide à retrouver le chemin qui vous convient, à gérer les questions citées plus haut et à mettre les meilleures actions en place pour progresser à votre rythme tout en testant et en ajustant chacune d'elle au fur et à mesure.

Comme dit précédemment, ce qui importe est moins le succès que la démarche que vous entreprenez pour atteindre le bien être.

Le Développement Personnel vu par le coaching de vie

Pour ceux qui souhaitent mettre un coup de boost sur un enjeu en particulier, le coaching de vie s'avère particulièrement efficace. **Cette nouvelle tendance en développement personnel apporte-t-elle de réels résultats ?**
Pour alimenter le débat, nous allons d'abord nous pencher sur les origines du coaching. Puis, nous développerons ce qui définit le coaching de vie, à travers ses différences avec la psy, son mode opératoire et ses fondamentaux. En complément, nous ferons des **parallèles entre le développement personnel et le coaching de vie**. Et enfin, des coachs de vie nous partageront leurs témoignages sur l'impact du coaching sur leur vie et celle de leurs clients (résultats, bénéfices)

Les origines du coaching ?

Le coaching est relativement récent. Il **est né dans les années 60-70 aux Etats-Unis et était orienté sur le sport**, et notamment le tennis. **Tim Gallwey**, capitaine de l'équipe de tennis de l'Université de Harvard, s'est consacré à l'accompagnement de champions. Il a créé la méthode du « jeu intérieur » qui prend en compte autant la préparation mentale que physique de la personne : il a révolutionné l'entraînement des sportifs !
L'entraîneur sportif est devenu coach quand il a su amener l'athlète à non seulement améliorer sa performance au jeu, mais aussi à pacifier son esprit pour mieux se concentrer sur l'objectif à atteindre. Gallwey a résumé sa méthode dans le livre The Inner Game of Tennis (Tennis et Psychisme, éd. R. Laffont).
La gestion mentale et le coaching de l'athlète devenaient la source de performances bien plus élevées à condition physique équivalente.

Puis dans les années 80, le coaching sportif a été adapté et testé dans le monde de l'entreprise. Coaching dit « de deuxième génération », il a d'abord été proposé aux dirigeants et aux managers avant de se « démocratiser » et d'être accessible à l'ensemble des employés. Le coaching professionnel est un coaching axé sur les notions de compétitivité tout comme le coaching sportif.

Aujourd'hui, nous assistons à l'émergence du coaching de vie (Life Coaching en anglais) représenté notamment par **Parenthèses Coaching**, qui reprend et adapte les principaux processus et outils du coaching mais dans une perspective humaniste, axée sur l'évolution personnelle. C'est un **coaching de l'accomplissement de soi et de l'épanouissement.**

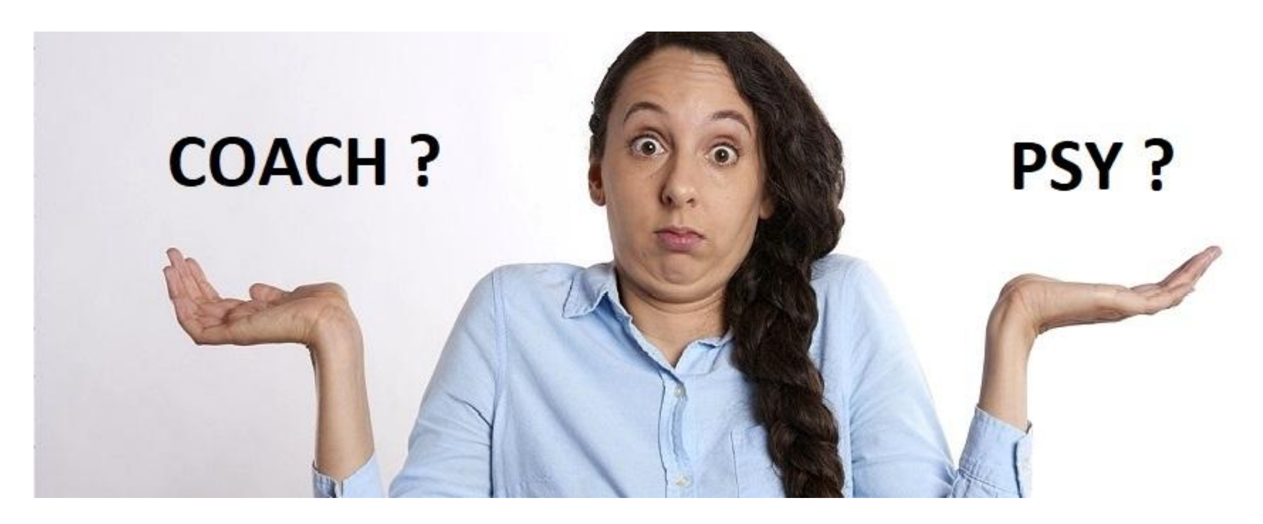


Charge à nous, coachs en général, et **Parenthèses Coaching** en particulier, de démocratiser le coaching de vie, d'informer, et de le rendre accessible au plus grand nombre. Rappelons-nous qu'il y a encore peu, le coaching était réservé aux « puissants » de notre planète. Quelle belle opportunité de pouvoir transmettre cet outil de développement personnel…

Aux Etats-Unis et au Canada, les coachs de vie sont une profession courante et bon nombre de personnes font appel à leurs services. En France, la base se construit, et les écoles de formation forment petit à petit les futurs coachs sur le marché français.

Pour information, aujourd'hui en France, on compte environ 5.000 coachs pour 50.000 psy, soit 1/10.

Quelles sont les différences entre un coach de vie et un psy ?



On parle d'un coach de vie mais **comment le positionner par rapport à un psy** ?

Patient / Client :

En psychologie, on parle de patients alors qu'il s'agit de clients pour le coach. En effet, les psys sont plus dans le milieu médical, on parle de science. Le coaching est plus dans la prestation de service à une personne désireuse d'améliorer son quotidien.

La méthodologie : Pourquoi / Comment :

La psychologie cherche à comprendre dans le passé ce qui vous a conduit à être ce que vous êtes aujourd'hui. Pourquoi n'êtes-vous pas bien ? Qu'est-ce qui pourrait expliquer votre situation actuelle ? S'est-il passé quelque chose dans votre enfance ou adolescence ?
Le coaching de vie ne va que très peu s'attarder sur le passé et le pourquoi. Il part du présent et son regard se porte vers l'avenir. Quelle est votre situation actuelle ? Et quelle est votre situation idéale ? Puis mesurer le chemin à parcourir et se demander comment y parvenir ? Comment allez-vous faire pour atteindre votre objectif ? Qu'allez-vous mettre en place ?
C'est ce que disait Patricia Denoyer une amie psychologue : « nous ne travaillons pas aux mêmes endroits ».

La durée :

Il existe aujourd'hui certaines thérapies cognitives qui sont appréciées pour leur durée courte. Il est vrai que si vous rentrez en psychanalyse, cela risque de durer un certain temps et cela peut tout à fait s'entendre et se justifier. Donc suivant les cas, la psy peut être courte ou longue.
Pour le coaching, quel que soit le « cas », le nombre de séances ne doit pas excéder 10-12, soit 3 mois. Si cela dure plus longtemps, il faut changer de coach …

L'objectif :

En psy, un contrat peut être signé entre le patient et le psy lors d'une psychothérapie. Ce n'est pas généralisé dans la profession.
En coaching, l'objectif quel qu'il soit, est toujours noté sur un contrat avec une date et un nombre de séances.

Pour en terminer avec les comparaisons avec le psy, il existe un certain nombre de **points communs aux 2 professions** :

- Le code de confidentialité
- Le code de déontologie
- La supervision : le coach est supervisé régulièrement par un autre coach

Et surtout rappelons que ces 2 métiers ont un sens commun : accompagner la personne vers son bien-être.

« La grandeur d'un métier est peut-être, avant tout, d'unir des hommes : il n'est qu'un luxe véritable, et c'est celui des relations humaines. » (Antoine de Saint-Exupéry)

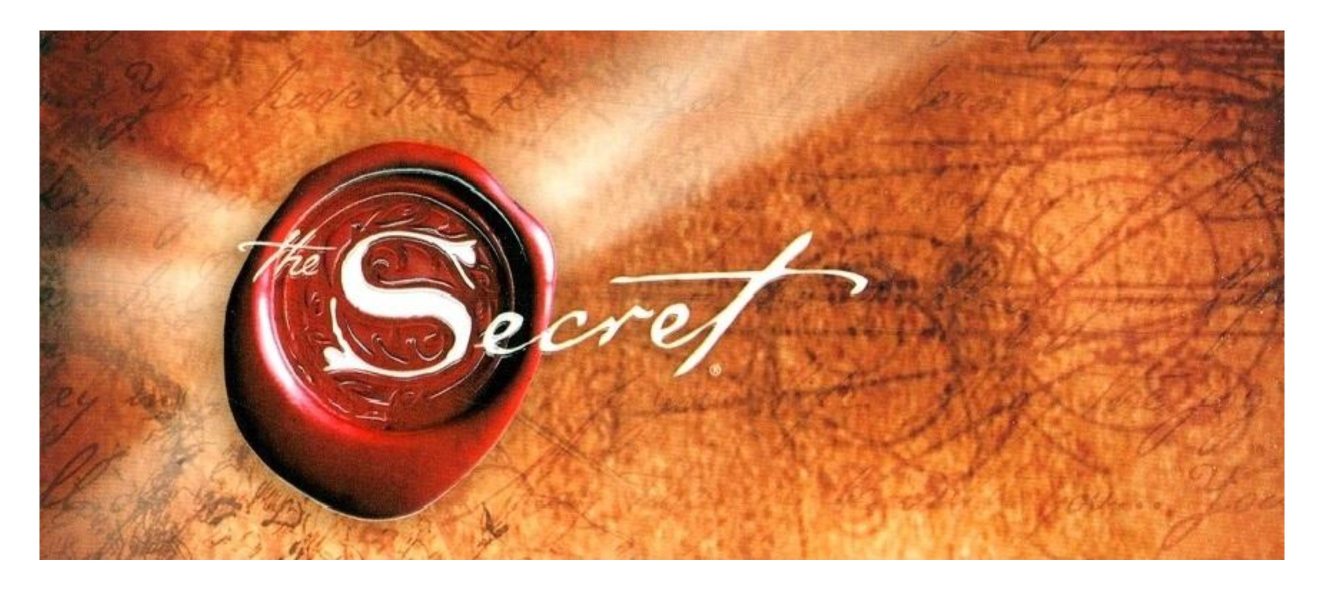
En savoir plus ? Lire l'article "**Psy ou Coach, lequel choisir ?**"

Le développement personnel et le coaching de vie : une belle association

Nous avons vu dans le chapitre 1 que le développement personnel s'adresse à ceux qui cherchent l'épanouissement et l'accomplissement de soi. Et c'est tout l'intérêt du coaching de vie qui poursuit le même objectif.

Le coaching de vie, une approche reprise par certains livres de développement personnel

Pour ne citer qu'un livre, nous prendrons pour exemple le **livre « Le Secret » de Rhonda Byrne**. Elle est une auteure et productrice australienne de télévision, née en 1951. En 2007, elle publie son livre « Le Secret » qui s'est vendu à plus de 20 millions d'exemplaires et traduit en 50 langues dans le monde entier.



Le sujet ? **La loi de l'attraction**. Qu'est-ce que c'est ?
La loi de l'attraction se base sur la pensée créatrice : « on crée ce que l'on pense »
L'idée de ce livre est que nous sommes des aimants et que nous attirons ce qui nous ressemble. Nous avons une relation unique avec l'Univers qui lui-même nous renvoie ce que l'on y amène.

On pourrait faire un parallèle avec des proverbes comme « on récolte ce que l'on sème », ou bien « comme on fait son lit on se couche » qui résume l'idée de conséquences de ses propres actes. Etre méchant va entraîner de la méchanceté et vice-versa.

Pourquoi parler du livre "Le Secret" de Rhonda Byrne ?

Ce livre est un **best-seller sur le sujet du développement personnel**, ce qui est le cœur même du coaching de vie. Nous allons faire un parallèle entre ce livre et le coaching. Il est vrai que l'écriture est pauvre (venant peut-être aussi des différentes traductions), les thèmes abordés sont très matérialistes et essentiellement tournés vers l'argent et les biens matériels. Néanmoins, la méthode proposée est intéressante à observer.

La méthode du Secret :
Pour réaliser tous vos rêves, **le "Secret" propose une méthode en 5 points** :

1. Qu'est-ce que je veux ?

C'est une question simple mais pas si facile à répondre. Car cela signifie se connaître, et reconnaître ses passions et ses centres d'intérêt. D'autant plus vrai chez les jeunes qui ont certaines difficultés à se projeter dans la vie professionnelle.
Le parallèle avec le coaching est justement la définition de l'objectif. Pour se faire, le coach va questionner son client pour déterminer précisément son objectif : « je veux créer ma société », ou bien « je veux rester en bonne santé »

2. Est-ce que je le veux vraiment ?

Une fois que vous avez défini clairement votre objectif avec une date d'exécution, la deuxième étape consiste à mesurer la motivation. Est-ce que vous le voulez vraiment ?
En coaching, nous allons mesurer le degré de motivation du client. Sur une échelle de 1 à 10, quelle note mettriez-vous concernant votre motivation à atteindre cet objectif ?
En dessous de 7, la motivation n'est pas suffisante. Il convient donc de changer l'objectif pour le remplacer par un nouveau qui sera plus motivant pour le client.

3. Y croire

Vous savez ce que vous voulez, et vous le voulez vraiment. Est-ce que vous croyez en votre projet ? Pensez-vous possible de le mener à bien ? Avez-vous à disposition toutes les ressources nécessaires pour réussir ? Vous en sentez-vous capable ?
En coaching, cette étape correspond au questionnement des solutions.

4. Oser

Cette 4e phase est primordiale. Combien de projets s'arrêtent là ? Car à un moment donné, il faut se lancer, oser franchir le pas. Cela implique une mise en actions. Stop la théorie et les recherches, on passe au concret et à la mise en place opérationnelle du projet.
Calendrier, rétro planning, mise en relations, ressources…
Selon Goethe, mettez-vous en actions et la magie s'opère. Vous allez faire des rencontres, connaître des situations propices à votre projet, l'Univers va vous aider.
En coaching, nous sommes sur la mise en actions du client pour atteindre son objectif.

5. Se taire

Une fois votre objectif atteint, la dernière étape préconisée par le Secret est de se taire.
Ne pas se vanter de sa propre réussite et se taire pour éviter les jalousies et autres médisances de la part de l'entourage.
Se taire c'est aussi une forme d'humilité.

Voilà la méthode du Secret.
Elle s'entoure d'une philosophie de pensée positive qui reprend les travaux de Norman Peale. Le Secret préconise la visualisation : vous mettez dans votre fauteuil et vous projetez votre objectif comme si vous l'aviez atteint, en y mettant des émotions, des sentiments.
En coaching, nous utilisons aussi la visualisation : c'est un outil puissant de PNL (Programmation Neurolinguistique). Pourquoi ? Les recherches en neurosciences ont amené des avancées considérables. Ils ont détecté que le cerveau ne faisait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Donc si vous l'imaginez, le pré-visualisez, c'est comme si vous l'aviez déjà vécu car votre cerveau ne fait pas la distinction.
Ce livre est sorti en 2007, et est toujours d'actualité dans les rayons de développement personnel. Cette méthode n'est pas nouvelle en soi :

Bouddha disait « tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé »
Albert Einstein disait « l'imagination est tout. C'est la prévisualisation des prochaines attractions de la vie ».
Ou encore Winston Churchill pensait que « vous créez votre propre univers tout en avançant. »

Le coaching est très puissant et on comprend bien le parallèle avec le Secret, ses méthodes et ses outils. Alors pour les sceptiques, faites le test. Oser prendre votre vie en main, croyez en vous. Et si ça marchait ? Le voulez-vous vraiment ?
Parfois la posture de « victime » est confortable. Ou bien le changement fait peur et paralyse la mise en action.

La différence fondamentale entre le Secret et le coaching de vie réside sur le fait que le coaching n'est absolument pas ésotérique, empreint de mystique ou autre aspect religieux. Le coaching est très concret : on questionne l'environnement du client (situation), puis on détermine avec lui un objectif motivant et accessible. Et enfin, on détermine les solutions concrètes pour atteindre cet objectif (les moyens déployés, les ressources à disposition et la mise en action).

Le coaching de vie comment ça marche ?

Tout ce que vous avez voulu **savoir sur le coaching de vie** sans oser le demander. Suivez-nous, c'est par ici…



Le préambule d'un coaching de vie :

Faire connaissance par téléphone est absolument nécessaire à la fois pour savoir si le coaching est en mesure de répondre à votre enjeu, et aussi pour se rendre compte du « feeling ». Globalement un entretien gratuit de 15 à 30 minutes suffit pour s'assurer de ces 2 éléments fondamentaux.

A vous de jouer maintenant. Faites le point sur votre situation et profitez de notre **offre découverte gratuite de 15 minutes avec un coach de vie**, rien que pour vous.

je réserve mon entretien gratuit

Durée d'un coaching de vie ?

Quel que soit votre enjeu, le coaching de vie apporte des **résultats en moins de 3 mois**. A raison de 1 séance d'une heure par semaine sur 10 semaines.

Comment ?

Les séances se passent par téléphone, skype ou en vis-à-vis selon les cas.

Combien ça coute ?

Pour être certain de répondre à votre enjeu, la formule succès est la plus adaptée. Elle se décompose en **10 séances d'une heure et coûte 960 €** (890 € si règlement en 1 fois)
Vous avez la possibilité également de « tester » le coaching de vie grâce à la formule stratégie de 2 heures de coaching à 120 €. Libre à vous de vous arrêter là, ou bien de poursuivre par la formule Action de 8 heures supplémentaires.
Accédez à nos offres de coaching de vie

A quel moment faire appel à un coach de vie ?

Typiquement, le coaching de vie est adapté pour des enjeux comme :
- la crise de la quarantaine ou de la cinquantaine, le sentiment d'être perdu.
- Le coaching de vie est préconisé pour la réalisation de projets : des projets qui vous tiennent à cœur et que vous avez toujours rêvé de mettre en place. Là, le coach va vous accompagner, il va être votre partenaire bienveillant à vos côtés, va vous aider à réaliser votre objectif : une reconversion professionnelle, la création d'une société, …

- Le coaching de vie est très efficace sur la gestion du stress, des émotions, du temps. Avec toujours en toile de fond le travail sur la confiance en soi et l'estime de soi. Par exemple, devenir capable de parler en public, apprendre à gérer son temps et ses priorités, ne plus stresser quand son mari discute au téléphone avec son ex, savoir déléguer, ne plus se sentir obligé d'atteindre la perfection, etc.

- Vous voulez améliorer votre communication dans votre couple, avec vos ados, dans votre travail, vous voulez vous débarrasser de vos cailloux dans votre chaussure qui vous gênent depuis des dizaines d'années ?

En somme, vous avez simplement un enjeu que vous voudriez régler une fois pour toute.
Faîtes-vous partie de la cible ? Pour le savoir, lisez l'article « Etes-vous prêts à être coachés ? »

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le coaching de vie :
Consultez notre FAQ et trouvez très vraisemblablement la réponse à votre question.
Pour toute autre interrogation, envoyez nous un mail sur notre boite générale : hello@parentheses-coaching.com

Le coaching de vie pourquoi ça marche ?

Pourquoi dit-on que le coaching est puissant ? Qu'est-ce qui le différencie ?

- L'objectif :

« Si un objectif n'est pas fixé, alors on ne pourra jamais l'atteindre. »
Le coach de vie définit avec le client un objectif. Il est clairement stipulé dans un contrat. Il faut compter environ 2 heures de coaching pour le déterminer. Car avant de le définir, le coach va questionner son client sur son environnement.
Pour qu'un objectif existe, il doit être **SMART**, c'est-à-dire répondre aux critères suivants :
Spécifique
Mesurable
Accessible
Réaliste
Temporel

- La mise en actions :

C'est une différenciation fondamentale. Le coaching de vie est très concret, pragmatique et réaliste. Le coach va accompagner son client à trouver les solutions à son enjeu et à les mettre en place de manière opérationnelle.
Petit à petit, la somme des actions du client va l'amener à atteindre son objectif et tous les bénéfices associés.
Car c'est de l'action que naît le succès.

- Les outils :

Qu'il s'agisse de gestion du stress, de la confiance en soi ou tout autre domaine du ressort du coach de vie, celui-ci va utiliser et transférer des outils pour son client.
Le coach ne se contente pas de questionner son client ; il l'accompagne et le dote d'outils pour pourront lui être utiles pour la réussite de son projet.

Demandez de l’aide est-il un signe de faiblesse ?

Et non vous n’êtes pas faible non plus …
C’est une remarque que nous entendons régulièrement lors de nos premiers coachings avec nos clients. « je dois être faible parce que je me fais aider… »
A cela nous répondons : « Pensez-vous que demander de l’aide est un signe de faiblesse ? »
Alors que penser de Nelson Mandela, de Barack Obama, de Quincy Jones ?
De grandes personnalités influentes se font coacher. Et c’est une chance aujourd’hui d’avoir accès au coaching en tant que particulier. C’est en tous cas tout le sens que nous mettons à travers Parenthèses Coaching : démocratiser le coaching, le rendre accessible au plus grand nombre. Car oui nous en sommes convaincus : il y a un avant et un après coaching. C’est une méthodologie puissante qui était réservé il y a encore peu aux élites de notre monde moderne.



Les témoignages des coachs de vie Parenthèses Coaching

Pour illustrer **l’impact du coaching sur le développement personnel**, les coachs de vie de Parenthèses Coaching témoignent :

Marc Héraud (coach de vie à Nantes)

1- En quoi le coaching vous a été utile dans votre Développement personnel?
Le coaching m'a permis de dédramatiser certaines croyances limitantes

quant à mes capacités intellectuelles.
Il m'a permis de valider mes principaux talents et m'appuyer dessus pour avancer dans mes projets.
Il m'a permis d'agir concrètement pour sortir de ma zone de confort et me confronter à mes peurs.

2- Qu'est-ce que le coaching en développement personnel apporte à vos clients ?
Renforce l'estime de soi
Stimule l'envie d'agir dans tous les domaines de sa vie
Apporte une vision positive de la vie
Une approche plus sereine de la vie et de son existence.

Delphine De Decker (coach de vie Les Ulys)

1- En quoi le coaching vous a été utile dans votre Développement personnel?
Cela m'a permis de renforcer mon estime de moi, j'ai pu travailler sur des problématiques familiales relationnelles où j'ai réussi à m'affirmer et me positionner avec bienveillance. J'ai également travaillé sur le regard des autres. Aujourd'hui je suis capable de prendre la parole en public avec beaucoup plus d'aisance ce qui m'était très difficile avant.

2- Qu'est-ce que le coaching en développement personnel apporte à vos clients ?
Mes clients me disent souvent que ça les a fait grandir ! Plusieurs d'entre eux ont réalisé leurs rêves, comme créer et développer leur entreprise. Pour d'autres c'est une meilleure communication ou le développement d'une communication bienveillante, donc de meilleures relations. Et de toute façon un renforcement de l'estime de soi

Elodie Guillet (coach de vie Avignon)

1- En quoi le coaching vous a été utile dans votre Développement personnel?
Me dépasser et sortir de ma zone de confort (animation d'un atelier, exposante sur un salon, une foire, inscription au théâtre), trouver toujours de meilleures stratégies pour une meilleure organisation, me donner encore et toujours des objectifs pour avancer, me repositionner face à mes parents, m'affirmer dans cette relation, me montrer bienveillante avec ma fille, créer ma micro-entreprise, aller prospecter, faire des speed business meeting…

2- Qu'est-ce que le coaching en développement personnel apporte à vos clients ?
Se questionner, se remettre en question, penser à soi en premier, plus s'écouter, savoir ce qu'ils veulent vraiment…

Delphine Le Roux (coach de vie la Rochelle)

1- En quoi le coaching vous a été utile dans votre Développement personnel?
Le coaching m'a apporté la possibilité de savoir m'observer et de prendre conscience de mes comportements, de mes réactions et de ce qui les déclenchent. Et surtout ça m'a appris à agir sur mes désagréments et ä ne plus subir ce qui ne me convient pas ou plus. Être responsable de ce que je vis.

2- Qu'est-ce que le coaching en développement personnel apporte à vos clients ?
Des temps d'écoute, des prises de recul et relativisation, un changement d'angle de vue et de vie, une prise de pouvoir, une mise en mouvement. Ils bénéficient d'un partenaire valorisant, soutenant et énergisant.

Vous l'avez compris, le coaching est un véritable levier pour ceux qui souhaitent grandir, se développer personnellement. Et vous, c'est pour quand ?

Retrouvez tous les témoignages des clients de Parenthèses Coaching qui ont décidé de changer…

A vous de jouer maintenant. Faites le point sur votre situation et profitez de notre **offre découverte gratuite de 15 minutes avec un coach de vie**, rien que pour vous.

je réserve mon entretien gratuit

Conclusion sur le développement personnel

Quel que soit le moment, l'âge ou les circonstances, c'est en nous posant des questions, en cherchant pourquoi et comment certains ont réussi à se dépasser que nous progressons et récoltons les délicieux fruits le long de notre parcours.
Il s'agit bien d'un chemin initiatique qui mène vers le bien être. Il est parfois difficile au début, mais à petites doses, en avançant doucement, à son rythme, il peut aussi être doux et agréable. Et chacun peut avancer différemment mais en gardant à l'esprit que le chemin est plus important que le résultat.
Nous avons abordés plusieurs thèmes, techniques ou modes de pensée, grâce à tous ces mots clé, ces titres et ces auteurs, il y a matière à lancer des recherches et faire des découvertes. C'est en testant, en expérimentant que les hasards se présentent et que de nouvelles portes s'ouvrent. Seul(e), en

groupe ou avec de l'aide, il est possible de changer si l'on en prend l'engagement. Puis, vient en suite le plaisir du cercle vertueux se met en place et qui emmène vers le mieux être puis vers le bien être.
La croissance personnelle est en marche pour tant de gens que les livres, les films, et les conférences fleurissent partout. **Profitons de l'expérience des autres**, guérissons nous de nos maux avec l'aide des thérapeutes ou de techniques « magiques », mettons nous en action avec l'aide des coachs qui mettent tout en œuvre pour progresser encore plus et profitons alors des résultats qui en découleront.
Nous avons pris un grand plaisir à écrire ce dossier. Le plaisir de partager nos expériences et nos connaissances, le plaisir de déclencher peut-être des envies et de futures réussites tout en faisant aussi le point et en nous interrogeant encore sur notre propre avancement. Car nous sommes nous aussi en **perpétuel questionnement pour progresser** encore et toujours pour mieux accompagner nos clients aussi bien que profiter de la douceur de chaque nouvelle victoire.
Toute l'équipe de Parenthèses Coaching vous souhaite une belle route.



je réserve mon entretien gratuit

Thèmes de développement personnel

Nous vous proposons ici une liste de thèmes, d'auteurs et de titres, qui vous permettront grâce aux mots-clés, d'élargir et d'affiner vos recherches sur les sites de vente de livres qui vous en proposent toujours plus à découvrir avec des avis de lecteurs.
Nous vous souhaitons de belles découvertes !

Amour

- de soi
- des autres (altruisme, tolérance, empathie)
- plus large
- se féliciter
- se récompenser
- et se motiver
- avoir une bonne estime de soi

Bonheur

- philosophie « Hygge » méthode danoise pour être heureux
- connaissance de soi
- confiance en soi (je la renforce, je persévère, je me lance des défis, je vais dans ma zone d'effort,
je me détache de mon égo)
- j'évite la rumination (j'écris, je dis les choses, je médite)
- mental, esprit, optimisme, pensée positive

Changement

- si je n'aime pas quelque chose, je le change
- prise de conscience d'un problème
- s'orienter solutions
- je travaille mon comportement, mes croyances, mes capacités, ma volonté...

Communication

- non violente
- assertivité
- l'écoute
- reformulation
- prise de parole en public (aussi lié à la confiance en soi)
- savoir dire ou comment s'affirmer
- couple
- interpersonnelle

Ecologie

- personnelle (énergie, hydratation, alimentation, mouvement, toxines, lien social, sexualité,
voisinage)
- organisationnelle
- environnementale

Education

- positive
- bienveillante

Mandela « L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

Engagement

- vouloir un monde meilleur (le colibri : je fais ma part du boulot)
- vouloir être la meilleure version de soi-même (je me bouge, je me mets en action, la voix du
Kaizen : je fais des petits pas, je suis responsable de ma vie et de mes actes)

L'intuition

- Notre 6e sens (en avoir conscience, se mettre à son écoute…)

Maladie sur soi ou sur un proche (toxicomanie, chronique, cancer…)

- Questionnements
- Recherche (la quête du sens)
- se confronter à la maladie permet parfois de se remettre en question, d'adapter des conditions de
son environnement ou de modifier des comportements (alimentation, gestion du stress, travail,
relations…)

Mode de vie

- Hygge
- métro/boulot/dodo

Travail sur soi-même

- Remises en question (de soi, de son travail, des autres, de la politique, de l'éducation, des liens
avec ses parents, sa fratrie, les conditionnements…tout questionner)
- Psychothérapie

- Autre thérapie (hypno thérapie, psycho généalogie, EMDR, EFT ou techniques/outils de gestion du
stress, du sommeil, d'une addiction, des émotions, d'un traumatisme…)
- Modélisation (mentors…)
- Eviter les relations toxiques
- Tout régler sur soi avant d'aider les autres

Organisation/Gestion du temps

- Bullet journal/Planner
- j'optimise mes listes
- Matrice d'Eisenhower
- Loi de Pareto
- Ralentissement du rythme
- Prendre son temps (la pleine conscience)
- Déléguer
- Poser ses limites
- Equilibrer vie privée/vie professionnelle

Gestion de l'espace/Organisation

- Le Hygge
- Le Feng Shui (bonne circulation de l'énergie dans l'espace)
- Trier, jeter, ordonner, classer
- Le minimalisme
- Le rangement (une place pour chaque objet, je le remets à sa place après l'avoir utilisé…)
- Optimisation de l'espace et des rangements

Gestion du stress

- **Respiration**
- Yoga
- Sophrologie
- Réflexologie plantaire, auriculaire
- Cohérence cardiaque
- Burn-out, épuisement professionnel
- Dépression saisonnière (l'automne)

Ouverture d'esprit

- comprendre l'autre
- s'intéresser à tout, être curieux…

Pardonner

- méthode Ho'oponopono

Pédagogies alternatives

- Montessori
- Freinet
- Steiner
- Ecole Démocratique (Sudbury Valley School)

Sens de la vie

- questionner le sens de notre vie (sommes-nous fait pour travailler dur juste pour se payer nos factures ? Avons-nous une mission ?

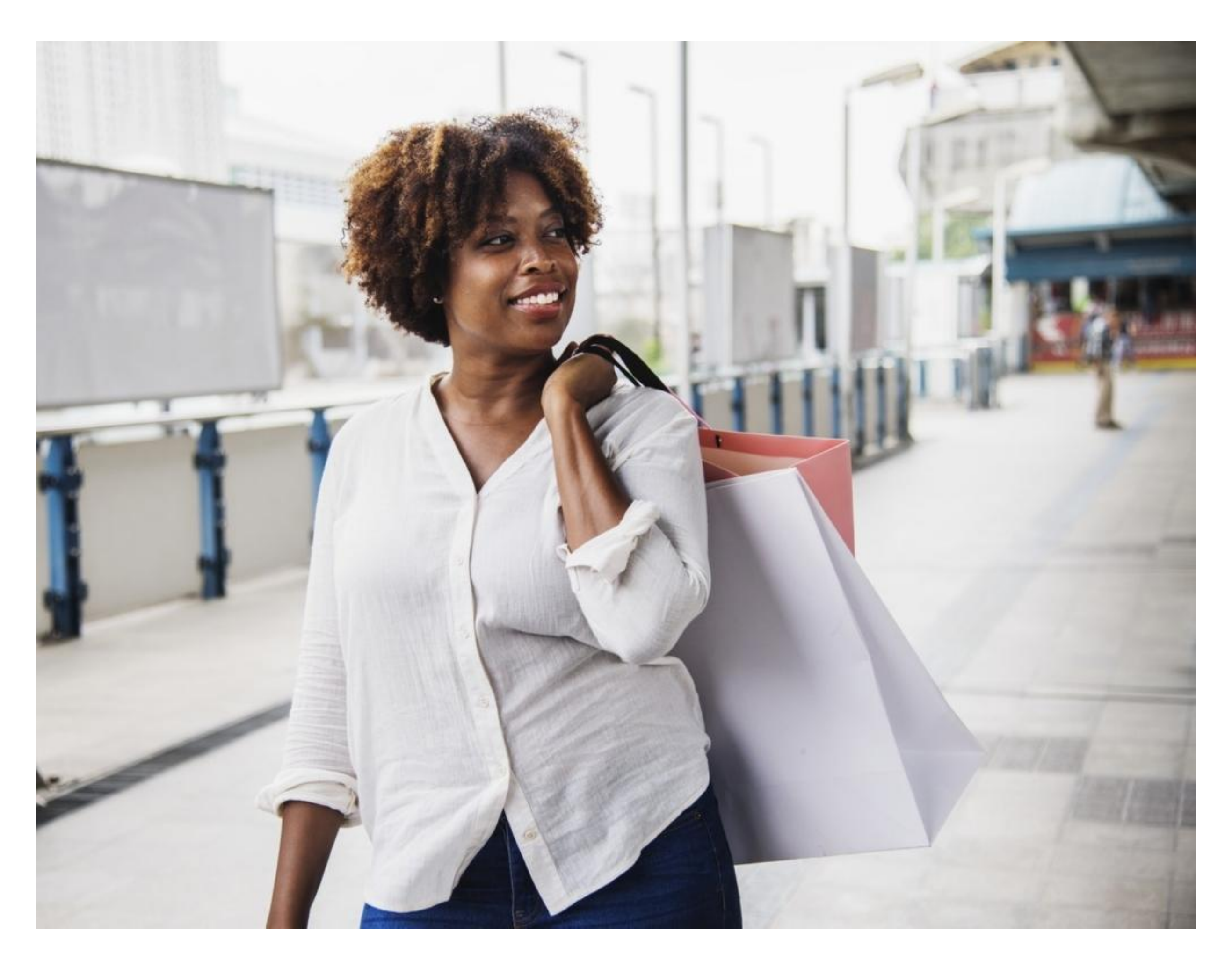
Un autre sens de la vie (spiritualité positive)

- La vie en connexion avec plus grand que nous
- Les messages de l'au-delà
- notre 6ème sens
- Conversation avec Dieu (D.Walsh)
- Communication avec l'invisible
- Les NDE
- La vie après la vie
- La Philosophie du Spiritisme (Kardec)
- La matrice Quantique

Techniques

Rituel Matinal ou « miracle morning » :
- Méditation
- Ecriture
- Exercices
- Lecture
- Visualisation
- Affirmations positives

Karpman et son triangle infernal
Bilan professionnel, bilan de compétences/ Orientation
Crise d'adolescence, crise du milieu de vie, retraite…



Auteurs de développement personnel

Lilou Macé « Le défi des 100 jours »
Tal Ben Shahar « Choisir sa vie, 101 expériences pour saisir sa chance »
Christophe André
Dale Carnegie « Comment parler en public » « Comment se faire des amis »
Frédéric Lenoir
Dr David Gourion
Christine Brunet et Anne-Cécile Sarfati
Osho « Etre en pleine conscience »
Mark Boyle « L'homme sans argent »
Lilou Macé « Je n'ai pas d'argent et ça me plaît, vivre au cœur de l'abondance ici et maintenant »
Timothy Ferriss « La semaine de 4h »
Geneviève Gagos « L'EFT pour tous »
Marion et Werner Tiki Küstenmacher « Une maison bien rangée, triez, jetez, gagnez du temps »
Dr Denis Lamboley « La réflexologie pour tous »
Ann Gillanders « Guide complet de réflexologie »
Christian Brun « Le grand livre de la naturopathie »
Carl de Miranda « Un temps pour la sagesse, pratiques et exercices pour tous les jours »

Pascale de Lomas « Du temps pour soi du bonheur pour les autres »
Lorne Ladner « Pratique du bouddhisme tibétain »
Dr Jon Kabat-Zinn « 100 expériences de pleine conscience »
Dr Wayne W. Dyer « Le pouvoir de l'intention »
Greg Braden « la divine matrice »
Alan Kardec « Le livre des esprits » « L'évangile selon le spiritisme »
Léon Denis « L'immortalité »
Jeanne Morrannier « Au seuil de la vérité »
Patricia Darré « Un souffle vers l'éternité »
Raymond Moody « La vie après la vie »
Pam Grout « E^2 »
« La loi d'attraction pour les nuls » « Le secret »
Dr Luc Bodin « Ho'oponopono nouveau, toute la sagesse hawaïenne pour vous apporter santé, bonheur et réussite »
Dr Mireille Meyer « 50 exercices d'autohypnose »
Carine Anselme et Eve François « 1001 secrets de bien-être »
Laura Mabille « Miracle Morning, tout se joue avant 8h »
Sylvie Tenenbaum, Dominique Laugero, Françoise Cavé « L'énnéagramme, connaissance de soi et développement personnel »
Charlotte Poussin « Montessori de la naissance à 3 ans, apprends moi à être moi-même »
Isabelle Bruno « Enfants zen, parents zen »
Barbara Unell et Jerry Wyckoff « Se faire obéir sans crier »
Pr Marcel Rufo « Tu réussiras mieux que moi, craintes et désirs d'école »
Etty Buzyn « Je t'aime donc je ne céderai pas »
Nathalie de Boisgrollier « Elever ses enfants sans élever la voix, guide pratique de l'éducation bienveillante »
Flavie Augereau, NathanaëllenBouhier-Charles « 100 activités pour bien communiquer avec mon bébé »
Cécile Neuville « Mon cahier pensée positive »
Patrick Amar, Silvia André « J'arrête de stresser ! 21 jours pour changer »
Xavier Cornette de St Cyr, Mona Poisson « Sortir de l'anxiété, mode d'emploi »
Erik Pigani « Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité »
Laurence Pinsard « Mon carnet de coaching 100 % lâcher prise »
C. Ötti, G. Härter « Ayez le sens de la répartie »
Kate Burton, Brinley N. Platts, Sandra Leite « Booster sa confiance en soi pour les nuls »
Véronique Moraldi « La fille de sa mère, de la difficulté des rapports mère-fille »
Malvine Zalcberg « Qu'est-ce qu'une fille attend de sa mère ? »
Michel lenay « J'ai mal à ma mère »
Dr Jean-Marc Benhaiem « L'hypnose ou les portes de la guérison »
Antoine Bioy, Anne Maquet « Se former à la relation d'aide »
Marie-Dominique Amy « Comment aider l'enfant autiste ? »
John Bradshaw « S'affranchir de la honte »
Saül Karsz « L'exclusion, définir pour en finir »

Joseph Rouzel « Le quotidien en éducation spécialisé »
Sarah Mostrel « Osez dire je t'aime »
Thierry Janssen « La maladie a-t-elle un sens ? »
Priscilla Chazot « Mon bilan professionnel »
L'orientation pour les nuls
Bilan de compétences
Bertrand Labes « J'arrête de me ronger les ongles »
Jean-Christophe Seznec « J'arrête de m'arracher les cheveux »
Bernard Ollivier « Marche et invente ta vie »

A vous de jouer maintenant. Faites le point sur votre développement personnel et profitez de notre **offre découverte gratuite de 15 minutes avec un coach de vie**, rien que pour vous.

je réserve mon entretien gratuit

Ce dossier a été rédigé par les coachs de Parenthèses Coaching :

Sophie Chauve Lacourt (coach de vie à Bordeaux)
Elodie Guillet (coach de vie à Avignon)
Laure Maillot Mesmin (coach de vie à Angers)
Eric Sciscione (coach de vie à Gap)
Philippe Nicollier (coach de vie à Conflans Ste Honorine) : rédacteur et coordinateur

Vous avez aimé ce dossier sur le développement personnel ?
Vous avez des remarques, des questions, des suggestions ?
Rendez-vous sur la Page Facebook de Parenthèses Coaching ;-)
Merci pour vos retours, ils nous font progresser…

